目 录

关爱生命 关爱环境

——首届“世界关爱论坛”演讲

『 *2011* 年 *7* 月 *16* 日上午 』



诸位，大家好！今天很高兴参加首届“世界关爱论坛”。

我高兴的原因有两个：一是本届论坛主题为“关爱环境 关爱生命”，对于这两点，我长期以来就非常关注；二是今天出席的各位领导、嘉宾、慈善家、企业家，全是真心想做点善事的，想为身边无数的孤寡老人、留守儿童、重症患者、无家可归的流浪者，尽己所能地做些什么。

现在这个世间上，大多数人只想自己过得快乐，即使有多余的财富、精力，也从不考虑去帮助一些可怜人，没有真正关心过社会。因此，举办这样的论坛、研究这样的主题，对当前来讲非常需要，此举有相当深远的意义！

今天在座的各位来自世界各地，我们都有一个共同的愿望，就是希望解除地球面临的危机，协调人与自然之间的平衡。作为一名佛教人士，我觉得关爱环境的基础，就是关爱生命；而关爱生命的话，不仅仅只是人类的生命，动物的生命也值得我们关心，应该有人站出来为它们说说话。

世界上最宝贵的是什么？就是生命。汉地非常著名的莲池大师，在《戒杀放生文》中讲过：“世间至重者，生命；天下最惨者，杀伤。”所以，不管对人类还是动物，杀害都是最残忍的事情。

或许有人认为，动物被杀跟人类被杀是不同的，因为它们不会说话，也没有人类这么高的心智。关于这一点，18世纪的英国哲学家边沁（Jeremy Bentham，1748–1832）就驳斥过，他说："问题不在它们是否有心智，或是有没有说话的能力，而在于它们是否有感受苦乐的能力。"这一点非常重要，请诸位务必要记住！要知道，任何一个动物都有感受，杀害它，它会非常痛苦；爱护它，它就会很快乐。因此，我们作为人类，千万不要随便践踏动物的生命。

龙猛菩萨在《大智度论》中说："诸余罪中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。"所以，按照我们佛教的观点，世间上的一切罪恶中，杀生是最为严重的；而所有的善法功德中，戒杀放生是第一的。

本届论坛倡议将每年的7月17日定为"世界关爱日"[1]。"7.17"意为亲一亲，其实我们不仅要亲一亲身边的人，更应该亲一亲身边的动物。在此，我呼吁世界各国的爱心人士，在每年7月17日，也应该多放生，把杀场中的动物解救出来。如今我们这个时代，尽管还没有达到一切众生平等的地步，但这应当是人类未来的发展方向。

---

[1] 国际关爱协会等200多家知名NGO组织，2011年在北京举行首届世界关爱论坛，确定每年7月17日为"世界关爱日"。

记得在 1992 年联合国地球环境高峰会中，一个 12 岁的孩子，在世界各国领导人面前，发表了一篇仅有 6 分钟的演讲，结果让整个联合国会场静默了 5 分钟。她说：“今天我站在这里，是替世界上所有饥饿的小孩讲话，因为他们的哭声没有人听到；是替地球上正在死去的数不清的动物讲话，因为它们没有地方可去……”这一番话，稍有良知的人应引起重视。



人类到了 21 世纪，比以往更加残暴了。除了人以外，其他不管是什么生命，都肆无忌惮地去摧残，这一点既不合我们佛道，也不合世间伦理。古人对动物尚有一分怜惜之情，我们现在为什么不能如此呢？斯洛文尼亚的前总统德尔诺夫舍克（Dr. Janez Drnovsek，1950–2008），是一个伟大的素食主义者，他就非常反对杀害动物，他对动物权利的重视程度，远远超出了许多人的想象，这是非常令人敬佩的，也值得我们每个人去学习。

所以，我今天趁此机会呼吁世界各界人士：一定要参与

到关爱生命的活动中来，既要关爱人类的生命，也要关爱动物的生命。假如大家能做到这一点，那么环境自然会日益改善，因为外境是我们内心的一种折射。

作为地球的一员，关爱生命、关爱环境，你我都有义不容辞的责任！谢谢大家！



Care and Love for Life and Environment

Speech at the First “World Care and Love Forum”

(July 16, 2011, morning)

Hello everybody! I am very pleased today to participate in this first "World Care and Love Forum."

There are two reasons why I am so happy: Firstly, the theme of the current forum, “Care and Love for Life and Environment,” is something that I have paid close attention to for a long time. Secondly, those who show up today – leaders, distinguished guests, philanthropists, entrepreneurs – all sincerely want to do some charity. They want to try their best to help to do something for the lonely elderly, left behind children, critically ill patients, and homeless people.

In the present world, most people care only about their own happiness. Even they have some extra money or energy, they never consider helping poor people and never

truly care about the society. It is therefore extremely necessary to hold such forums and to study such subjects, because such studies have a very far-reaching meaning for the present situation.

Though those present here today come from different places around the world, we have the same aspiration; that is, we wish to relieve the crisis that our planet is facing and also to harmonize the balance between humans and nature. As a Buddhist, I think that the foundation for caring for the environment is actually caring for lives; and if we care about other lives, then it shouldn't be limited to human life alone. The life of animals is equally worthy of our care. Someone should stand up to say something for them.

What is the most precious thing in this world? It is life. A very famous Han's Buddhist master, Master Lian Chi says in Taking Non-killing Precept and Carry Out Animal Liberation that: “In this world, the most precious thing is life; on this earth, the most brutal thing is killing or harming.” As such, whether we kill or harm humans or animals, it is considered as the most brutal thing equally.

Perhaps someone may think that killing an animal is

different than killing a human because animals don't have the ability to speak and don't have the highly intelligent mind that humans possess. Regarding this, British philosopher, Jeremy Bentham (1748–1832) rebutted it previously. He said: “The question is not, can they reason? Nor, can they talk? But, can they suffer?” This is a very important point that I hope everyone can remember. We should know that regardless of their type, animals have feelings. If we harm or kill them, it is very painful for them; by contrast, if we protect and love them, they will be very happy and joyful. For that reason, as human beings, we should not simply trample the lives of animals.

Bodhisattava Nagarjuna has said in Great Treatise on the Perfection of Wisdom that: “Of all unwholesome activities, killing is the most serious one; of all the meritorious activities, refraining from killing is the most supreme.” As such, according to Buddhist view, of all the evil activities in this world, killing is the most serious; and of all the virtuous activities, foremost is the no killing precept and carrying out animal liberation.

This forum proposes the date of 17th of July as the annual “World Care Day.” [2] “7.17” (Pin Yin: Qi Yi Qi),

[2] International Care Association and so on; more than 200 well-known NGO

entails the meaning of giving a kiss (Pin Yin: Qin Yi Qin). In fact, not only should we kiss people close to us, we also should kiss the animals around us. Here, I appeal to the caring activists from countries across the world, each year on the 17th of July, may you also carry out animal liberation, to rescue and liberate animals from the slaughterhouse. In this era, though we have not reached the point where we treat all living beings equally, this should be the future direction of mankind.

I remember that a twelve-year-old girl spoke during the 1992 United Nations Conference on Environment and Development (UNCED). Though the speech she delivered in front of world leaders was only six minutes long, she left the entire United Nation conference hall completely silent for five minutes. She said: “I am here to speak on behalf of the starving children around the world whose cries go unheard. I am here to speak for the countless animals dying across this planet because they have nowhere left to go.” I think anyone with any conscience should pay attention to her speech.

Reaching the 21st century, humankind is even more

---

organizations held the first World Care and Love Forum in Beijing and declared 17 July annually as "World Care Day".

brutal than before. Apart from our own kind, we wreck all other living beings' lives. This not only is not in accord with Buddhism, but also does not conform with the secular ethic and morality. Even ancient people had a sense of compassion and showed concern for animals; why can't we do the same? The former Slovenian president, Dr. Janez Drnovsek (1950–2008), was a remarkable vegetarian activist. He very much opposed the killing of animals and the degree that he emphasized on animal rights is far beyond what others could imagine. This is quite admirable and respectable, and also a worthy example for us to follow.

As such, today, I would like to take this opportunity to appeal to people from all walks of life, all over the world: Please, would you participate in the activities that care and love for the lives of animals. Not only should we care for and love the life of our own kind, but we also should do the same for animal life. If everyone can do this, then our environment will naturally and gradually improve everyday. This is because our external environment is the reflection of our inner heart.

As inhabitants of the earth, it is our responsibility to love and care for life and the environment. Thank you!

大乘佛教的现代意义

——浙江大学演讲

『 2011年6月8日晚上 』

刘云教授致辞：

浙江大学“成长论坛”第四次讲座现在开始！

浙江大学，是一个缀满了光荣和骄傲的品牌。在这个品牌中，凝聚着百年浙大人、百年求是学子的心血，也凝聚着百年浙大人的胸怀。浙大的校歌说海纳百川，所以，我们“成长论坛”以开放的心态、以宏广的远大理想，举办了一次又一次的人文讲座。

今天，非常有幸请到了索达吉堪布，这位在我们每个人心中像太阳一样的法师。现在迎请索达吉堪布入场——

（一片热烈的掌声，场内顿时响起《上师颂》的音乐：

捧一条洁白的哈达，献上我的敬仰；唱一曲嗡嘛呢贝美吽，送上我的赞扬。

无论多好的词语，表达不出我对您的感激，您让我认清了人生，

把回家的路途指明。

感恩您啊，上师！您是离我最近的佛祖，是我灵魂的再生父母，您指引我走出轮回苦。

感恩您啊，上师！我愿生生世世追随您，和众生一起走过解脱的海洋。）

下面，有请浙江大学佛教研究中心执行主任张家成教授，介绍索达吉堪布——

张家成教授：非常荣幸由我来介绍堪布！索达吉堪布，是喇荣五明佛学院汉僧部的主管堪布。“堪布”这个词，我们汉族人不是很熟悉，我简单地说一下：“堪布”是一种称号，藏传佛教中深通经论的喇嘛，而且担任寺院或佛学院的住持者，都可以称为堪布。一般来说，担任“堪布”需要非常好的学识和德行。

索达吉堪布，在国内外知名度都非常高，他不仅精通显密经论，而且用汉语撰著的书籍就有上百部，文字加起来有上千万之巨。堪布曾随晋美彭措法王远赴欧美、东南亚等多国弘法，如今还通过现代的网络技术，广传大乘精髓，为芸芸众生普降法雨。

在讲经说法之余，堪布 2007 年发起“启动爱心”的倡

议，号召佛教徒不但要保护动物，也应该关爱周围的弱势群体。并以身作则，不遗余力地行持慈善事业，多次出席慈善方面的大型会议。

近些年来，堪布还应邀前往北大、清华、复旦、南大等高校演讲，与师生们作了深入广泛的交流，产生了很大的影响。

我的介绍就到这里，谢谢！



刘云教授：接下来，让我们以无比崇敬的心情，以热烈的掌声欢迎索达吉堪布仁波切给我们开示——

我是一名非常普通的僧人，来自海拔 4000 米以上的藏地雪域高原。很早以前，就听说“上有天堂，下有苏杭”，当时我觉得很神奇，也很向往。后来，我来过杭州几次。尤其是这次到了浙江大学，看到它偎依在西湖旁边，让人舒心悦意，觉得在这里不管工作还是学习，确实是一种享受，也是一种福气。

不过，当你拥有这样的福报时，应该想到身边、甚至偏远地方没有书读的孩子。这几年来，我去了一些硬件和软件设施相当高档的国家一流大学，跟那里的知识分子、教授、大学生作过方方面面的交流；同时，也去了一些藏地和汉地非常偏僻的学校，那里的校舍破败不堪，教学质量也相当差，让人看了非常难过。

前不久，我就去了一所小学，当时正值藏地挖虫草期间，大多数学生都跑到山上挖虫草了，学校里只剩下七八个小学生，嘻嘻哈哈地在教室里玩。老师也有七八个，都在一个老师的家里打麻将、喝酒。看到这种状况，我觉得特别心痛……所以，在座的同学们，通过对比自他的不同环境，在你们快乐学习的同时，也应对其他的可怜孩子心生悲悯。

一、什么是大乘佛教

今天我们在这里交流的内容，是“智悲不二·大乘佛教的现代意义”。也许有人不知道什么是大乘佛教，那么首先，我就简单解释一下它的概念。

大乘与小乘之间，实际上有很多方面的差别，但最根本的是什么呢？就是大乘提倡无条件地帮助一切众生，而小乘只希求自我解脱。印度著名的佛学家阿底峡论师，曾言：“内道与外道以皈依别，大乘与小乘以发心别。”也就是说，大乘与小乘的根本差别，在于有没有菩提心。有菩提心的就是大乘；没有菩提心的则非大乘。这个最关键的问题，各位一定要掌握。

记得在七八十年代，不管汉地还是藏地，人们经常口口声声说“全心全意为人民服务”。这个口号，其实只强调了利益人类。若将此范围扩展至一切众生，变成“全心全意为众生服务”，那么，大乘的教义仅此而已。

如今知识界的很多人，对佛教的教义不熟悉，有些怀疑，有些生偏见、邪见，有些甚至大肆毁谤。当然，宗教信仰历来崇尚自由，佛陀在世的时候，也不要求所有人都信佛教，所以，我不会强迫任何人皈依佛门，甚至出家。但在这里，我要很明确地告诉大家：学佛并不是消极避世，佛教也不是

一种教条主义，它揭示的完全是真理。

人类发展到现在 21 世纪，应该追求的是什么呢？就是真理。这样的真理，在佛教中展示得淋漓尽致，它犹如真金不怕火炼般，经得起历史的考验，也能经得起任何逻辑的推敲。作为一个佛教徒，我特别希望把这样的佛教教义，跟很多知识分子共同分享。你们作为高等学校的师生，进行文化传播、学术交流，本身也必不可少。所以，今天我们在一起探讨，真的非常有意义！

大乘佛教的教义，简单来说可归纳为一句话，就是《华严经》所讲的："不为自己求安乐，但愿众生得离苦。"现在社会各阶层的人，如果有这样的崇高精神，社会和谐、国家稳定、人类和平则指日可待。相反，假如每个人只想着自己，拼命追求自己的地位、钱财、权势，而从不关心整个社会、不关心其他众生，那么，人类的衰败、乃至灭亡，也就为期不远了。

二、了解大乘佛教有何必要

我本人而言，多年来一直对佛教潜心研究、认真思考，越观察、越探索，对它的真理越深信不疑。这种信心难以用

语言来表达，今天在这里，我很想跟大家分享，希望你们每个人用智慧进行分析，看佛陀在 2500 多年前到底说了什么？这些历经风风雨雨，为何没有被任何世间学说所推翻，反而在人类历史上一直闪闪发光？

作为一名佛教徒，这样说并不是在“老王卖瓜，自卖自夸”，而是站在非常公正、客观的立场上所得出的结论。我自己曾用了大量时间，翻阅古今中外许多具有价值的书籍，接触过对人类有贡献的科学家、文学家，也与不少教授、老师、知识分子探讨过。在此过程中，我确实深深体会到：佛教的思想、尤其是大乘的利他理念，在当今时代不可缺少。

佛陀早在两千多年前开示的真理，即便是科技日新月异的今天，也仍然没有落伍、过时，甚至有些境界，人类至今也望尘莫及。像美国的物理学家卡普拉（Fritjof Capra，1939– ），在《物理学之道》中就感叹说：“虽然人类的知识有了莫大的增强，但是两千年来并没有变得聪明多少。”他还说：“古老的佛教典籍《华严经》中所述，与近代物理学的模型和理论之间，有着最为惊人的相似之处。”从这些话中都可以看出，佛教的理念不但科学，而且超前。

要知道，释迦牟尼佛涅槃于公元前 543 年，他在世时所

宣说的和平观、平等观、心灵奥秘，是后来不同时代的人们一直探寻、追求的。这一点，有智慧的人只要翻开大乘经典，翻开人类历史，进行对比就会一目了然。

所以，我很希望高等学校的师生们，有兴趣的话，就算自己不信佛教，也可以从学术文化的层面了解它。在这个过程中，佛教绝对会给你带来前所未有的利益，甚至依靠个别经论、个别法师的教言，可令你的人生从此得以改变。

现在很多学生在校园里，只知道掌握一些知识，到了社会上面对各种压力时，常常束手无策、极其脆弱，我就遇到过不少这样的人。因此，你们在大学阶段，最好是利用一些空余时间，了解一下这方面的道理。毕竟大学是人生的转折点，毕业后你们就要迈入社会，面临复杂的人际交往了，所以提前一定要有心理准备。

说实在的，如今很多知识分子，确实应该学一学佛教，尤其是大乘的无私理念。佛陀在很多经典中也讲了，人一定要有利他心、大悲心，不然，许多行为建立在维护自我的基础上，最终只能害人害己，根本得不到什么利益。

《十住毗婆沙论》中就讲过四种人：自利者、利他者、

共利者、不共利者。其中的共利者，即以慈悲心去饶益他众，从而间接圆满自利，这才是真正的上等人[3]。不仅佛教中这样赞叹，世间上的以善心助人为乐，或者“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，也是被人们争相传颂的美德。

可是现在，大多数人身上已经找不到这种“痕迹”了。他们盲目地追寻钱财、地位，满口大谈成功、发展，事业上虽然略有起色，但一直摆脱不了烦恼、痛苦。其实佛教中无常、无我的道理，正是对治这些烦恼的无上妙药。《华严经》中也说：“譬如伽陀药，能消一切毒，佛法亦如是，灭诸烦恼患。”可见，佛法犹如能解百毒的伽陀药，可以灭除我们贪嗔痴等各种烦恼，及轮回中生老病死等一切过患。

如果不懂佛法，一个人再有钱、有地位、有才华，到了死亡关头，这一切也派不上用场。且不说别的，看看我们身边的人临终时，有多少荣华富贵可以带走，就不难明白这个道理。然而，许多人真的非常颠倒，用短暂的人生几十年，殚精竭虑地去追求这些，结果越执著越痛苦，越执著越得不到，这又是何苦呢？其实，这些身外之物生不带来、死不带去，有没有都可以，自己应以利他之心度日，这样才会快乐、

[3] 《十住毗婆沙论》云：“世间有四种人：一者自利；二者利他；三者共利；四者不共利。是中共利者，能行慈悲，饶益于他。名为上人。”

自在，做什么事情也会很圆满。

三、大乘境界要在心中生起

大慈大悲的佛陀，给我们留下的这些教言，有时候去深入了解，会有意想不到的收获。然后在日常生活中，如果配以一些简单的大乘修法，自己的心态就会有很快的转变。

大乘境界若想在心中生起，《修心七要》等中有许多殊胜窍诀，但不管是哪一种，都要求我们先有大悲心。也许有人认为："大悲心很容易，我应该已经具足了。"但实际上，生起大悲心并不是那么简单的。你看到一些病人、残疾人，光是觉得他们很可怜，生起一种悲悯心，这不叫大悲心。真正的大悲心，是要把天下无边的众生，平等视如自己的母亲。

试想，假如你的母亲年迈体衰、双目失明、精神失常、疾病缠身，正处于非常危险的悬崖边，马上就有掉下去的可能，在这种情况下你会怎么做？稍有孝心的子女，肯定会什么都不想，放下一切去救她。同样，世间上的任何一个众生，前世都当过我们母亲，她们如今没有智慧的双目，没有善知识的引导，无明愚痴、疯狂颠倒，在轮回的悬崖边，随时都有堕入恶趣深渊的危险，如果我不去救，那谁去救呢？倘若

看见任何一个众生，都会想到这一点，这才说明你的大悲心已生起来了。



所以，我们不要轻易认为自己有了大悲心，或者完全具足了菩提心，其实这是相当困难的。如果你真的有了大悲心，那就有了成佛的种子。印度的月称论师在《入中论》中讲过：大悲心对成就佛果来说，初、中、后都特别重要。首先，要有大悲心，才能引发菩提心的种子；中间行菩萨道时，要有大悲水的滋润，菩提种子才不会枯萎，且日日增长；最后成就佛果时，要由大悲心示现报化身，才能让众生获得真实受

用。[4]

众生要想成佛，必须要具足菩提心，而菩提心的因是大悲心。大家如果对大乘佛教有兴趣，不妨在实际行动中修一下大悲心或菩提心。尤其是菩提心，在你心中哪怕生起来一刹那，这种功德也无量无边，无法用语言来形容。

当然，对一个不学佛的人来讲，可能觉得有点玄，但即使你不相信，事实也的确如此。就像跟一个不懂珠宝的农夫讲珊瑚、玛瑙、钻石，纵然他对此一窍不通，但这些珠宝的价值，也不会因为他不信而大打折扣。

若想生起这种菩提心，就要次第去修持自他平等、自他相换、自轻他重。倘若经常串习这些大乘精要，并贯彻于实际行动中，那你的生活态度定有极大改善，无形中会得到不可思议的利益。甚至原本是一个无恶不作的人，也会因此而脱胎换骨，有翻天覆地的变化。

以前有个人叫冼娜（Zina Rachevsky，1930–1973），她是前俄国太子的女儿，母亲是美国最富有的女性之一。冼娜自幼在非常奢华的环境中成长，集万千宠爱于一身。在她的少

[4] 《入中论》云："悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。"

年时代，已多次因吸毒、藏毒、酗酒、淫乱的男女关系而备受媒体关注。60 年代，她还受过嬉皮士文化的影响。

后来，一次偶然的机会，她遇到了著名的大德——梭巴仁波切及其上师耶喜喇嘛。可能是前世的因缘吧，她马上对佛教生起信心，并皈依了三宝，从大乘菩提心开始，系统完整地了解佛教。经过九个月的学习，冼娜慢慢地由狂妄纵欲、处处受人迁就的刁蛮公主，变为一个开始为众生着想的人。

随后她受戒出家，在二十五个国家，为上师建立了上百个佛教中心，引导成千上万的西方人修行。据说她是格鲁派第一位出家的洋人尼师。我以前去西方国家时，看到过很多关于她的介绍。

四、大乘佛教对现代人类的意义

所以，现在很多知识分子不接受佛教，只不过是不了解而已。不了解的原因有几种：一是因为语言的隔阂，大乘佛教从印度传入汉地、藏地后，中间由于许许多多的原因，致使汉地很多人并没有了解它的意义。

还有一种是，现在不少人认为的佛教，实际上并不是真正的佛教。所谓的佛教，说实在的，是一种教育。而在寺院

里烧香、拜佛、做功德，只是佛教的个别行为，不能完全代表佛教。寺院修得金碧辉煌、富丽堂皇，这也不是佛教，而是佛教的一个建筑。就像一所大学，校舍造得再壮观，也不是大学的核心所在。大学的核心是什么呢？就是它的教育理念。同样，我们佛教也是如此，这在藏传佛教中做得相当好，到目前为止，有系统、有次第的闻思修传统，仍是佛教的重中之重。

如今汉地有不少人，皈依佛门多年，只是见到佛像就拜拜，一直在边上打转，这样的话，你不懂佛教的真正教义，又怎么称得上是“佛教徒”呢？所以，汉传佛教的很多寺院，最关键是要有讲经说法；汉地许多大学的佛教研究中心，也一定要有佛教课程。

其实在汉地，不管是佛教历史、大小乘经论，都有足够丰富的千经万论，但遗憾的是，这些现在全部堆在藏经楼里。有时候我看到汉地的藏经楼，心里有种说不出的滋味：古往今来，那么多译师历经千辛万苦，翻译了如是多的珍贵教典，现在这些却无人问津，只是供奉在藏经楼中，整日与灰尘为伍。要知道，这些佛典中有无数的窍诀，足以对治众生的一切痛苦和烦恼，但你不去学习的话，就像干渴的人守着水却不愿意喝一样，这些再殊胜对自己也无济于事。

所以，不管是佛教徒，还是非佛教徒，现在应该把这些拿出来，好好研究一番。佛教是无欺的真理，不可能被任何分别念所推翻。佛陀从涅槃到现在，已有 2555 年[5]了，这么漫长的时间里，它是最经得起观察的一种学说。且不论佛陀亲自传讲的诸多经典，就算是佛陀的随学者，像龙猛菩萨、法称论师、月称论师、寂天菩萨、静命论师，所传下来的论典，义理也极为甚深。很多人去研究的话，可能也会雾里云里，很难一窥其堂奥。因此，佛教并不是有些人想得那样简单，大家若能对它稍有涉猎，得到的利益会不可言表。

其实，人类追求的是什么呢？就是幸福。但这种幸福不能只是眼前的，如果今天幸福、明天痛苦，或者今生幸福、来世痛苦，那就是一种鼠目寸光了。作为修学大乘佛教的人，不但会考虑自己的长远幸福，还会将这种幸福的范围遍及所有众生。关于此举的意义，佛教有足够的理论依据可以成立，并可通过辩论的方式，接受各种质疑。尤其在我们藏传佛教，寺院里历来保留着辩论的传统，依靠这种方式，会让你对佛教的道理越辩越明，将自己深层的智慧挖掘出来，从而引生的见解非常纯正，不会被任何邪见和怀疑所摧毁。

---

[5] 1950 年，“世界佛教徒友谊会”在斯里兰卡召开了第一次会议，会上决定：佛陀的出世年代虽说法各异，但为了证明这段历史，也为了便于大多数众生接受，统一规定佛陀降生于公元前 623 年，圆寂于公元前 543 年，并以此为标准制定了佛历。

当今时代，人们对很多事物的追求，已与初衷背道而驰。孔子在《论语》中提到过一个词，叫“文质彬彬”[6]，意思就是说，人类后天的文化，要与先天的本质相协调。文化一旦脱离了道德本质而盲目发展，必会将人类引入歧途。各位应该也有这样的感觉：自己呆在学校里这么多年，但到了社会上，根本不知道怎么做人，最终离开人间时，心中也是茫然一片，这是什么原因呢？大家应该思考一下。

佛陀见我们这些沉溺苦海的芸芸众生，迷茫愚痴、相当可怜，就慈悲地宣说了解脱法要，指明了趋入幸福的正道。诚如《大集经》所云：“佛度生死海，慈悲故说法。”对于如此深恩厚德，我们实在难以回报。

在这个世间上，老师和父母的恩德非常大，但真正去观察的话，老师只教了我们今生的知识，让我们到社会上怎么赚钱、怎么生活、怎么扬名；而父母教给我们的，则是如何成家立业、如何灭敌护亲……就像《入行论》中所说，让我们永远脱离痛苦的方法，唯有大慈大悲的佛陀才揭示了，除此之外，世间的智者、婆罗门、国王、大臣、仙人、天人，

[6] 文质彬彬：“质”指人类先天的本质；“文”指后天的文化；“彬彬”，指配合协调。原意是文化的发展要与人类的本质相适应，相协调。后被用来形容一个人文雅有礼貌，与原意已有偏离。

都不能讲得出来。因此，佛陀的恩德超越一切。

佛陀如今虽然已不住世了，但许多善知识仍在世间，我们若能找到具有法相的善知识，得到一些出世间的真理，对一生也会有非常大的帮助。甚至有时候你遇到一两个人，送你一本佛经，介绍你认识一位大乘善知识，以此让你找到了人生的究竟目标，命运有了重大的改变，这些人也可以说是你的善知识。他们带给你的利益，是不能用金钱来衡量的。

现在很多大学生非常迷茫，知识学了却用不上；即使用得上，在工作中也不会待人接物，不懂得如何处理人际关系。过去自己在家时，被家人围着团团转，当成小公主、小王子一样，要什么就有什么；在学校时，校园环境也很单纯，自己活得非常自在、潇洒。可是一到了社会上，以前的世界发生了巨大变化，好多事情都不会顺着自己了，此时心理脆弱的人，遇到一点挫折就很容易自杀。所以，如今的大学生，特别需要佛法的智慧，断除我执和自私自利。

当然，完全断除的话，对我们凡夫人来说不太现实，但至少也要掌握一些对治烦恼的窍诀。佛教的智慧浩如烟海、博大精深，我们穷极一生也难以彻达，但最根本的几个道理，如《三主要道论》中讲的出离心、菩提心、无二慧，却不得

不了解。这些就像打开宝藏大门的钥匙，可让我们尽情地享用里面的珍宝。



学了佛法之后，你会慢慢明白，自我的傲慢、自我的执著，是危害自他的根本因。印度论师寂天菩萨在《入行论》中也讲过："自身过患多，他身功德广，知已当修习，爱他弃我执。"这一句话非常重要！我们过去处处以自我为中心，没想过对社会承担责任、对父母报答恩德，感恩一切与自己结过善缘和恶缘的人……现在明白了这些以后，就要扭转自己的心态，常常以利他为重，如此你为人处世就会非常得体、取舍有度。纵然个别人暂时不理解，最终也会被你的责任感、你的利他心所打动。

要知道，世间上最需要的，就是利他心。而这种利他心，

正是大乘佛教的究竟精髓。现在学校里的老师，给学生灌输专业知识固然必不可少，但更重要的是，要用大乘佛教的利他理念，教导他们如何做人。有了这样的基础，这些学生将来无论处于什么环境，都会赢得众人的尊重，自己的人生也会活得丰富多彩。

五、通过智悲的修法断除我执

关于怎样断除我执、生起利他心，在佛教中有许多方法。假如有人觉得自己的利他心足够了，平时做人也特别慈悲，没有必要学这些，那不妨以此来衡量一下自己。

在修心的过程中，首先要修“上师瑜伽”——当然，这个名词你们也许不懂，但希求真理时不要怕这些，应该勇敢一点。就像第一个敢于吃西红柿的人，通过大胆尝试，才知道它到底是不是有毒。同样，任何真理都有一些专用名词，依此可开启未知领域之门，假如对此一直避而不谈，这也不是智者的选择。

修完上师瑜伽后，我们开始通过呼吸修自他交换：呼气时，观想自己的快乐、幸福、健康、荣华富贵变成白气，从鼻孔呼出，融入一切众生；吸气时，观想众生的痛苦、不幸、

烦恼、疾病、魔障变成黑气，从鼻孔吸入自己的身体，融入心间的“我”。

听到这里，有些人可能就害怕了：“这样修，别人的传染病、痛苦会不会传给我啊？”这个时候，所谓的“我”很明显就跳出来了。一直认为自己修行不错的人，通过这个实验，也可以看看你们的“我”到底断除了没有。

以前，藏传佛教的有些瑜伽士在修“断法”时，认为自己的“我”已经没有了，于是故意到尸陀林中搞破坏，挖掘一些神山，或在非常严厉的对境前作种种损害。这些过分的行为，引起了护法或非人的极度不悦，致使天空突然出现打雷、下冰雹等异常。见此情景，他们心惊肉跳：“哎呀，这次我肯定完蛋了！”这时候，他们的“我”就原形毕露了。

那么，这样观修会不会真给自己带来痛苦呢？不会的。这一点，佛陀在诸多经典中再三地讲过，弥勒菩萨在《经庄严论》中也提到过。就像世间上的一位老师，天天帮助别人的话，他会不会很痛苦呢？绝对不会，反而他会有种说不出的快乐，社会也会对他非常认可。

如此修持自他交换，需要一个过程。通过再三的串习，

当“我”的力量逐渐消失时，利他心的境界才会真正现前，这就是大乘佛教最精髓的东西。

除了这种修法，你还可以用智慧，观察万法的究竟实相。其实这个最简单，比如你学了中观的各种推理后，即可抉择万事万物是无我的、空性的。这种境界不是口头上说说，而要内心中生起牢不可破的定解。若能如此，你会深深感受到佛陀的伟大，追随佛陀的后代大德们，其智慧不是现在很多院士、教授、博导所能相比的。自己会有一种不同的感觉，这是用智慧抉择空性后得到的。

在慈悲方面，佛陀平等慈爱一切众生，2500 多年前就有这样的精神，真的非常稀有。尤其是释迦牟尼佛出生于王族，贵为净饭王的太子，当时在种姓制度森严的印度，不同种姓之间差别很悬殊，但佛陀并没有因为自己是太子，就歧视别人，反而还以非常普通的身份，为一些病人、低贱的人服务。

相比之下，如今 21 世纪，人类关于平等、关爱、和平的理念，还没有达到佛陀所讲的万分之一。这一点不是我自吹自擂，你们可以用自己的智慧、用探索的眼光，去翻开《毗奈耶经》、《长阿含经》，看看那时候的佛教思想成熟到什么

程度。现在许多人都认为，古代的思想过于陈旧、落后。在物质上可能确实如此，当时很难与今时今日相提并论；但在思想上，尤其是佛教的慈悲和智慧，却远远把现代人甩在了后面。关于这些问题，你们如果深入领会佛教的奥义，相信一定会赞成我的说法。

总而言之，佛陀所传讲的妙法，不管是智慧方面还是大悲方面，都可以涤荡我们烦恼的灼热，遣除我们的一切痛苦。《付法藏因缘传》也说："法为清凉，除烦恼热。"对这样的佛法若能经常听闻、全面了解，就会如《正法念处经》所言："以闻智慧故，烧诸烦恼树。"依靠佛法的智慧火焰，可以烧尽无边的烦恼密林。

六、大学生需要注意的一些问题

现在世间上很多人，整天追求名闻利养，被贪嗔痴所缠缚，为了虚幻不实的目标，日日夜夜奔波忙碌。其实一个人今生拥有的名利再多，百年后也会舍弃一切而往赴黄泉。当你离开这个世间时，是不是"人死如灯灭"呢？绝对不是，对此我们有充分的理由。然而，"明明白白一条路，万万千千不肯修"，很多人对佛陀揭示的解脱道，怎么样都不愿意修，他们不信因果、不信轮回，以此错误的人生观，给自己、

给社会带来了灾难性的破坏。

如今不少人觉得人生只是几十年，玩一玩就可以，这种想法特别低劣，跟畜生没有多大差别。萨迦班智达在格言中曾说，人若一心一意寻求今生的利益，从来也不希求解脱，那就跟畜生一模一样了——这不是我讲的，是几百年前的智者说的，他这样说并不是胡言乱语，有智慧的人应仔细思维。

很多人因为环境、教育的影响，一辈子只追求眼前利益。尤其是一些大学生，上了大学以后，智慧没有越来越大，傲慢却越来越大了。在大学里，各种乱七八糟的知识都学会了，对社会、家庭、个人有利的学问，却忘得一干二净。这样一来，没有良好的人格为基础，他们离开学校后，做很多事情都不顺利，与人相处也格格不入，于是天天抱怨社会不公、单位不好，从来没有一颗感恩的心——这就是不少大学生的现状，相信大家也有目共睹。



因此，汤恩比博士说："21世纪能挽救人类的，就是孔孟学说和大乘佛教。"尤其是大乘佛教中忘我利他的精神，对当前来讲不可缺少。如果没有它，每个人都为了自己的利益不择手段，甚至伤害父母、老师也无所谓，那这个世间会变成什么样？可想而知。

现在有些大学生，一毕业就把老师的恩德抛之脑后，完全忘了他们对自己的付出。最近我跟浙江大学的很多教授交谈时，发现有些人名副其实是"人类灵魂的工程师"，他们二三十年来夜以继日、废寝忘食，为学生的未来劳心费神，这种付出既神圣又伟大，是世间上最有意义的。可如今很多忘恩负义的大学生，离开学校以后，见到老师连个招呼都不打，从来也没有想一下，自己的知识有多少来自于老师？

作为一个人，理应懂得"滴水之恩，涌泉相报"。我本人而言，对出世间上师们的法恩无比感恩；对世间的小学老师、中学老师，也常念念不忘。每次想到自己如今有点滴智慧、点滴学识，都是他们的汗水、青春、健康换来的，就觉得老师恩深似海。不仅仅心里这样想，实际行动中也尽量地知恩、报恩，我始终都有这个原则。而现在很多大学生，考上大学就忘了老师的心血，这种人即使以后步入社会，恐怕前途也不一定光明。

所以，大乘佛教的教义，对现代社会来讲非常需要。这不是我夸夸其谈，而是自己确实从中得到了受用。为了让更多人了解大乘佛教，这几年我也一直依靠现代科技手段，弘扬《入菩萨行论》等大乘经论。汉地和藏地许多人通过学习，有了极大的改变，前后可以说判若两人。甚至有些人前世因缘成熟，很快能找到自己的归宿。

就像“三车和尚”窥基大师，据历史记载，当年唐玄奘去印度取经的途中，路过一深山老林，见到一茅屋紫气缭绕，知道里面定有异人。他进去一看，有位老僧在入定，头上、身上都长满了野草。玄奘伸手摸了摸他胸口，尚有微温，便用引磬使他出了定。

一问之下，才知道老僧在此入定，已千年有余，目的是等释迦牟尼佛来度他。玄奘告诉他：“释迦牟尼佛已涅槃了。”老僧说：“那就等弥勒佛出世吧，我跟他去弘法。”玄奘想了想说：“弥勒佛出世还须五十六亿七千万年，恐怕你又会错过时机。这样吧，不如你现在转世投胎，等我从印度取经归来，我们一起弘法利生，如何？”老僧点头说：“这样也好。”当下便按照玄奘的指点，去皇宫投胎做皇太子。结果他投错了地方，投到了当朝大臣尉迟恭的家中。

十九年后，玄奘从印度取经归来，不忘前约去找他，劝他出家。此时他已习惯了纸醉金迷的生活，坚决不肯。后来皇帝下旨：不出家就赐死！他没办法，只好同意，但提出条件，必须随行三个马车：一车金银财宝，一车美酒，一车美女。玄奘点头默许。

他勉勉强强来到寺院门口，一声洪亮的钟声传来，蓦然惊醒了他沉睡的记忆。他当即泪流满面，把三车都打发回去了，从此虔心皈依佛门，发奋修行，成为玄奘的座下大弟子，法号窥基，后来终成一代高僧。

可见，有前世因缘的人，善知识在旁边稍微提点一下，善根马上就会复苏。现在有些人到了寺院，听到佛法或看到佛像，不知不觉就流出眼泪，这也是前世的宿缘成熟。当然，我并不是要求你们所有人都出家，只是希望大家能正确认识大乘佛教。

法国有个人叫马蒂厄（Matthieu Ricard，1946– ），他出家后与身为哲学家的父亲有过一番对话，后编成了一本书叫《僧侣与哲学家》，又名《和尚与哲学家——佛教与西方思想的对话》。书中就讲了，作为知识分子，应该怎么样面对世间？学习佛法的种性苏醒之后，又该怎么样面对生活？这

些方方面面的道理，大家最好能了解一下。

结　文

总之，今天在座各位，应当有广阔的视野、开放的心态。听说浙江大学的校标是“求是鹰”，表现的是一种腾飞的个性。现代著名艺术家、弘一大师的弟子丰子恺，也曾任教于浙江大学。崇尚佛教的苏东坡还当过西湖太守，与杭州结下了不解之缘。所以，这里可谓“地灵人杰”，与佛教自古以来就有殊胜因缘。



据说浙江大学没有真正的门，从各个地方都可以进来，如此开放才会有发展，这也是人类未来的大势所趋。其实，不管什么样的学说思想，只要对人类有利益，都值得弘扬、值得提倡；而对身心无益的学问，千万不要去接触，这样才会给整个社会带来安定。

最后，我想留给大家一句话：美丽的杭州西湖，孕育了百年辉煌的浙江大学，以及千年古刹的灵隐寺。这两处有来自五湖四海的知识分子与善男信女，熙熙攘攘、络绎不绝。

每个人若能都有一颗包容心、利他心，相信会给我们的世界增添一分美好，给西湖带来一分宁静与祥和！



附：

浙江大学问答

『 2011年6月8日晚上 』

（一）问：我是浙江工业大学的，人文学院播音系。作为一名大学生，现在面临着很多压力，有家庭的、社会的。请问，怎样才能保持一种平和的心态？

答：作为大学生，有些可能没有想过自己的前途，天天在学校里得过且过；而有些会提前想到未来的工作、家庭的责任等，有很大的压力。在这种压力面前，自己一定要坚强、要学习、要有心理准备。

这个社会非常复杂，非常不公平。我就遇到过很多大学生，原本在学校里很纯洁，刚工作一两年时也不错，但后来慢慢就被环境染污了……所以，你们以后面临各种诱惑时，要坚持住自己的原则，对一些事物没必要过于追求。

济公和尚在《圣训歌》中曾说：“一生都是修来的，求

什么？”以前灵隐寺就有这个，不知道现在有没有了？意思是，我们今生的地位、财产，都是前世修来的，前世不积福的话，今生再强求也没用。

当然，佛教并不是宿命论，认为一切都是命中注定，半点不能改。而是告诉我们，今生的一切与前世有关，有了前世的因，才有今生的果。否则，没有因的话，再怎么追求果也徒劳无益。

所以，从我们自身的角度来讲，努力虽然很需要，但同时也要给自己留一分余地，万一所追求的不成功，也不要太伤心、太忧虑了。我本人不管是弘扬佛法，还是做什么事情，都秉持这个原则：该努力的还是要努力，但不成功也没办法，应当一切随缘。

（二）问：我是浙大医学院的。假设某个人为了自己的利益，伤害了你心爱的人，甚至是杀了他。这种仇恨，现在虽然可通过法律解决，但我心里的这个坎还是迈不过去，不知道佛教中怎么对待这种仇恨？

答：当然，作为一个凡夫人，遇到这种情况时，一开始确实很难对治。但按照佛教的教义，别人害你、对你不公

平，这个时候要修安忍，这也是大乘的六度之一。

要知道，没有害你的怨敌，就没有因缘修安忍；没有修安忍的话，就不能圆满成佛的资粮。所以，从助己成佛的角度而言，怨敌的恩德与佛陀没有什么差别。

把害你的人当作善知识，这也是佛教的伟大之处。我们一般人尽管很难做到，但一定不能以牙还牙、进行报复。

问：我以前听基督教里有人说：佛教是违背自然的，因为佛教徒不能娶妻生子。对此，不知道您怎么解释呢？

答：佛教没有要求所有信徒都不结婚。佛陀在《善生经》里，就讲了丈夫爱护妻子、妻子承侍丈夫的很多道理。而且佛陀在世时，在家弟子也是大多数，出家弟子是极少数，佛陀还专门为在家人讲了《优婆塞经》等。

所以，佛教并没有提倡所有的人都出家。但个别人因缘成熟时，看破了世间的一切，这时候也允许出家。

（三）主持人问：我想假公济私问个问题：我没有

皈依，但一直非常想亲近佛教。佛教让我们放下执著，可每个佛教徒都执著于往生极乐世界，这样的执著不是执著吗？

答：执著和不执著，其实要分二谛——胜义谛、世俗谛。讲胜义谛时，一切都是空性，不能有任何执著。就像《般若经》所言，此时包括佛智、涅槃、极乐世界全部是空性。龙猛菩萨在《中观根本慧论》中，也以大量推理论证了这一点。但在世俗谛中，极乐世界、地狱、人间、轮回都是无欺存在的，这时候一定要求生极乐。当然，真正通达二谛无别时，所有的执著就都放下了，也不会有这些分别。

月称论师曾讲过一个比喻：就像在梦中，有悬崖的恐怖，也有解脱的方法。当你醒了以后，恐怖也没有，解脱也没有。但还没有醒来时，解除恐怖的方法必不可少。所以，醒觉与梦境不能混为一谈，胜义与世俗二谛也是同样。

佛陀在经中也告诉我们，最根本是要懂二谛之别。当你已证悟诸法实相时，所有的善恶分别都可以放下。但还没有达到这种境界之前，善还是能对治恶的，那么一定要断恶行善，求生极乐世界。

问：那有没有一个特别简单的方法，能让我很快获得

这种境界呢?

答：这就要看你自己了。如果你信心特别强，前世的善根相当不错，那应该可以。但若没有这样的基础，就像一个小学生想很快得到博士的学问，这可能不太现实。

因此，除非是有特殊因缘的人，否则有一定的困难。



（四）问：我是浙江工业大学的学生，学的是广播电视新闻学。我刚接触佛教，所了解的就是因果论，还有教导人要心平气和，去接受以前的一些事物。但我是大学刚毕

业的学生，要为未来的理想去努力、去拼搏、去奋斗，这又是另外一种感觉。这两者之间是不是一种矛盾？如果是的话，那应该怎么去解决？

答：不管你为了什么理想而奋斗，心平气和都不可缺少。假如心浮气躁、心不平静，在这种状态下做事，成功率不会很高。

那怎样才能心平气和呢？佛教中告诉我们，做事之前首先要观察自己的心，心善就可以做，心恶则不要做。什么叫心恶呢？指做事的动机是准备害社会、害别人，此时心肯定不平静。所以，你若要追求自己的理想、实现自己的目标，就应当朝利他的方向迈进，如此才能心平气和，这二者之间也不矛盾。

佛教对待生活的态度，其实不是有些人所认为的，完全是一种消极、一种逃避，不追求现世的成功。当然，追求成功也需要前世的福报，不然，今生中再怎么努力，最终也会事与愿违。

有些人经常抱怨："我比别人付出得多，但别人已经成功了，为什么我不成功？"这说明你前世没有积福。积了福

报的话，做什么都会如愿以偿，很容易成功。这个问题很多人要懂，否则就会怨天尤人，总觉得社会对自己不公平。

（五）问：我是浙江工业大学播音系的。刚才听您讲座的中间，身后有个小女孩在叫，我们很多人都被影响了。我就很想跟她爸爸说一声，把她带出去，但又担心妨碍她爸爸听法。最后小女孩确实出去了，可我一直在这个矛盾中难以自拔。请问大师，我应该怎么想才是对的？

答：我们在生活中，难免会常常遇到这样的小问题。这时候，首先要观察自己的心：心善，做的事就是善的；心恶，做什么都是恶的。你不管是关心大家，还是关心自己，若能提起这种正知正念，思想上的很多矛盾就会迎刃而解。

其实，不仅仅是听一堂课，乃至做任何一件事情，都要随时监督自己，观察内心的起心动念。我们藏地有部著名的论典叫《佛子行》，里面就讲了，在一切威仪中，要观察自心处于什么样的状态，倘若不如法就断除，如法就再接再厉，总之一定要成办利他，这是大乘行者的基本行为[7]。所以，你刚才观察自己、监督自己，是一种很好的习惯。

[7] 《佛子行》云："总之一切威仪中，观心处于何状态，相续具足正知念，成办他利佛子行。"

（六）问：我是浙大中文系的研究生。佛教提倡监督自己的内心，与孔孟思想中的“反求诸己”，也就是反省自我，有什么区别呢?

答：儒家思想中的反省自我，并没有佛教分析得这么深入。

佛教提倡监督内心，除了断除自利之外，还包括对自我的剖析，胜义中怎样断掉我执，这些在《入中论》、《入行论•智慧品》中讲得很清楚。而孔孟思想，只强调了怎样在世间上做个善人，对仁义、报恩、孝顺等提得比较多，却没有像佛教一样，将万法抉择为空性，最后证悟远离四边八戏的境界。

（七）问：我是来自中国美术学院的博士生。今天看到新闻上说：一位慈爱的母亲，亲手溺死了抚养 13 年的两个脑瘫孩子，然后她跳水自杀，结果被救起来了。请问，这是什么因果造成了这个悲剧?

答：不管是人与人之间，还是人与动物之间，互相残杀都源于前世的业缘。但这其中的甚深因果，连佛陀时代的阿罗汉都没办法完全了知，更何况是我了?

不过，用推理的话，也可以大致推测一下：这两个孩子的前世，可能杀过这个母亲，以此怨仇，即生中双方结成了母子。否则，虎毒不食子，母亲一般不会伤害自己的孩子。但因缘果现报前时，众生也是身不由己，没有任何控制能力，甚至舍弃自己的性命也无所谓。所以，通过推测，他们前世应该存在互相杀害的因缘。

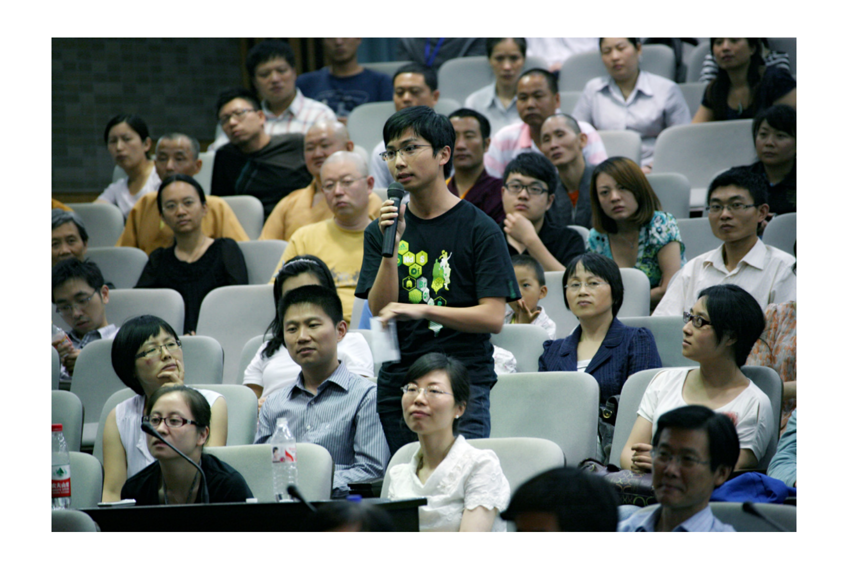
问：这个母亲杀害孩子，是基于这样的考虑：她死了，两个孩子就没人照顾了，将会活活饿死，所以她宁可提前结束孩子的生命，然后自己也选择死亡。那么，作为一个正信的佛教徒，我们应该怎么看待这件事情?

答：虽然她很痛苦，但最好不要杀死孩子。

这个世间上，一直在不断上演各种悲惨的故事。倘若我们看过一些佛经，尤其是《百业经》、《长阿含经》、《杂阿含经》、《毗奈耶经》，就会明白凡事都有前因后果，也会懂得在漫长的轮回中，众生之间是如何冤冤相报的。所以，大家最好是看一些佛教公案，这样才会了知其中的甚深意义。

（八）问：我是浙江工业大学播音系的大学生。前段时间，有件事情对我影响特别大：我的一个好朋友得了红

斑狼疮，是免疫系统的不治之症，这一切来得让人措手不及。我想知道通过什么样的途径，才能知道自己的前世、知道自己的因果轮回？



答：现在国外有很多催眠方法，可以让人追溯自己的前世。当然，催眠中有些可能是假的，但有些也非常真实。这是一个办法。

还有一个是，佛教中说："欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。"一个人前世造了什么业，看看今生就知道，如果今生非常快乐，一切应有尽有，那说明前世造了善业；至于你后世会变成什么样，凭今生造的业也可

以推断，这是佛经中无欺的金刚语。

对我们一般人来讲，因为有胎障蒙蔽，很难看到自己的前世后世。但通过对佛教的系统学习，就可以相信前世后世的存在。伟大的法称论师在《释量论》中，用了很长的篇幅分析人有前世后世，通过明清心识不断延续的推理，便可以成立这种观点。

前段时间，我跟学院的一位法师接触时，他就说：关于前世后世，自己现在有充分的把握，面对世界上任何一位学者的反驳，他都愿意进行辩论。他越看这些论典，越觉得法称论师了不起。而现在人们对前世后世，有些是不明白，有些是怀疑，有些被邪见所蔽。因此，关于这个问题，大家需要进一步去探索。

（九）主持人问：我又想再问一个问题：佛教、尤其是藏传佛教中，很注重依止上师。但现在传媒很发达，我们不了解佛教的人，常会听到对某些出家人的非议。在这种情况下，我们怎么来分辨，怎么才能找到自己的上师？

答：不论现在传媒是否发达，选择上师都要事先观察，这需要一定的时间。宗喀巴大师在《事师五十颂释》中也讲

了，观察上师要 6 到 12 年的时间。

但现在很多人听说来了个上师，在对其一无所知的情况下，就匆匆忙忙去依止，这样的行为特别草率。不要说依止出世间的善知识，就算选择一位世间的老师，也要提前了解他的人格、学问。不然，你在街上随便碰到个自称为老师的人，就马上跟着他学习，这可能有一点危险性。

要知道，不观察上师就胡乱依止，这是你自己的过失，毕竟有些上师是善知识，有些却不一定是，只是冒充的。所以，在这个问题上，大家应当头脑清醒、细心观察。

当然，有些假冒善知识的人招摇撞骗，这是他个人的问题，并不是藏传佛教的过失。藏传佛教中一再强调，选择上师必须好好观察。可如今很多人却非常盲目，既然你的依止方法不对，那么后果就应该自负。

（十）问：我是浙大医学院的学生。我有时候修禅定，可以把心暂时安住下来，但碰到外面纷繁复杂的世界，心马上又散乱了。请问，怎样才能把心一直保持在恒定的状态中呢？

答：我们在修禅定时，以前若没有经过长期串习，心就很容易随外境散乱。只有修行的时间越来越长、次数越来越多，心的力量足够强了，这种禅定境界才会比较稳固。所以，藏传佛教中经常强调，修禅定一定要长时间。

而且，刚开始必须依止寂静的环境，否则，五光十色的外境一旦出现，凡夫人的心就会被吸引，并随之而散乱。若能在寂静的环境中一直修行，时间长了以后，即使你身处人群中、忙于工作时，心仍可保持如如不动。这一点，从很多高僧大德的传记中，就可以看得出来。

问：我们在家居士应该怎样吃素？这是一个比较实际的问题。

答：汉传佛教自梁武帝以来，出家人就有特别好的吃素传统，包括一些在家居士，也有吃素的习惯。而斯里兰卡、缅甸等南传佛教国家，并没有特别强调吃素。我们藏传佛教，以前在这方面没有条件重视，但现在也非常提倡吃素。因为按照《梵网经》、《楞严经》、《涅槃经》等大乘经典的观点，佛教徒最好是吃素。倘若你实在做不到，在吃肉的过程中，也应该多念一些忏悔咒。

当然，佛教并没有千篇一律要求所有人都吃素。其实，佛教的思想非常包容，每个人可根据自己的情况，能做到多少就多少，不强迫你非做到什么程度，做不到的话，因果就会惩罚你，你会如何不吉祥，没有这样的。行持善法应当量力而为，这一点大家要记住！

（十一）问：我不是大学生，是个多年的游子。通过刚才听课和过去看您的很多书，我觉得您很殊胜，对您具足很大的信心。佛教徒的标准，是以皈依来衡量的，今天的因缘这么难得，我想在您前面忏悔生生世世的业障，同时想请您给我们皈依。

答：在座的很多学生，可能不知道什么叫忏悔。忏悔，就是通过一些方法，消除我们无始以来的罪业。尤其你今生中可能杀了不少生，不管你信不信佛，这种业都一定要忏悔。信了佛以后，你会明白为何要忏悔；即使不信佛，念“嗡班扎尔萨埵吽”忏悔也很简单。

我们佛学院正在开这个法会，今天下午灌顶，明天正式开始，八天中每个人念四十万遍“嗡班扎尔萨埵吽”。有些人一听，可能吓坏了：“啊，四十万遍！”不过，我这里不要求

你们念这么多，念四遍就可以。或者，就算仅仅念一遍，这也有很大的功德。要知道，我们往昔造了许多恶业，如果业力特别深重，今生的事业就会有障碍，做什么事都不成功。所以，经常念此咒忏悔相当重要！

至于皈依的话，完全是靠自愿，你想皈依也可以，不想皈依也没什么，因为皈依不是一种强迫。

想皈依的人要明白，不是皈依我，我不能成为皈依的对境，而应当皈依佛、法、僧三宝，这有很大的功德和利益。然后，我给你们念一些皈依偈，你们心里观想“我皈依了”，发一个决心就可以。不愿意皈依的话，也不用捂耳朵，不要紧的，你听了不会有害处。

【堪布用藏语给大家皈依……】

可以！我本来也想给你们种个善根，但是不好意思说。（众笑）



（十二）问：今天晚上聆听堪布的教诲，受益匪浅，感谢浙江大学给我们这个机会！我是浙江大学的校友，曾经是九四级的学生，以前是医生，现在是律师。在三十几年的人生过程中，我有一些感悟：众生是平等的，但也有差异。众生高高低低的地位，实际上是由前世、包括今生的修行所决定的。这种想法对不对呢？

答：对。世间上的所有众生，正如你刚才所说，由于前世积累的福报不同，今生的相貌、财富、权力、地位、心态等都会有差别。这一点，佛陀在许多经中也讲得很清楚，尤其是学过《百业经》的人，越学越会觉得业力不可思议。

佛陀在了义经典中，虽然讲过“众生皆具如来德相”，从这个层面来讲，每个众生都是平等的。但因为他们各自造的善恶业不同，即生中也有这样的差距。

问：佛陀可以完全利他，像堪布您也可以做到这样；但作为芸芸众生则很困难，他们往往会先利己，利己之余再利他。我个人认为：从社会学来讲，人人若都利他，那社会进步的动力可能就没有了。当然，如果人人都是自利，也是不可想象的一种状态。不知道这种想法是否正确？

答：社会上人人都利他的话，那就没人打官司了。开玩笑！

作为凡夫人，确实利己的成分比较多，但我们也不要求每个人现在都变成菩萨，变成舍己利他者。不过，大家至少应当明白，人类最高的思想境界，就是利他。

现在这个社会上，许多人从小到大接受的教育，完全是以利己为中心，这样的社会肯定不会安定，出世间的成就更不用说了。所以，从这个层面来讲，佛教中提倡的利他精神，是最崇高、最无上的。

（十三）问：我是从事销售工作的。前不久听说马云跟李连杰办了一个太极禅文化公司，马云说太极可融合释道儒三家的思想精髓。成立这个太极禅，人们众说纷纭：有人觉得挺好，可让广大民众都来参与这个运动；有人觉得马云是事业做到了顶峰，现在想在思想界也独占鳌头。上师能不能对他们的行为作一个点评？

答：我在读书的时候，很喜欢太极拳，还专门弄了一个大沙袋，晚上在老师看不见的地方，跟一群同学拼命练。当时，是太极拳比较流行的时期。后来我了解到太极体现了

人天合一，从理论上看，有其甚深的意义。不过在这方面，我也没有很深的研究。

其实每个宗教都有不同的窍诀，真正去行持的话，不管对社会、对自己的身体都会有利。只不过有些人没有完全领悟其精髓，而是以分别念进行揣测、编造，这样的话，有些教义就无法保持原汁原味了。

所以，我觉得若按照真正的理念或动作去推行，这应该很好。但具体怎么样，则要根据不同的情况来分析。

（十四）问：堪布您好，说实话我就是想皈依，已经犹豫好几年了，来之前也想过这事，但没想到今天这么顺利就皈依了。我想询问一下，以后怎么跟上师保持联系？还有，请上师赐个法名行吗？

答：赐法名的话，一个一个取可能有点困难。其实在灌顶或受大戒时，所有人都可以取一个法名，因此，我就给愿意皈依的人，共同取一个法名：圆利。今天我们讲的，本来就是大乘佛教，“利”益他人。我本人也觉得，哪怕能让一个人得到一点点“利”益，自己也愿意付出、努力。



至于以后怎么联系，我现在开了个微博[8]，你们可以去看看。我刚发了一张“龙井茶田”的照片，很多人马上就猜到我来杭州了。（众笑）

（十五）问：今天得到您的开示，非常感激也非常激动！您今天跟我们讲了，人要怀慈悲心，要放下我执，要利他。关于利他的问题，我个人慧根比较浅，不知道是应该无时无刻都去利他，还是在利他和利己之间找到一种平衡，尽量地去利他？

因为我是个普通的凡人，在工作中、生活中，肯定会跟旁边的人发生利益上的矛盾。而且，假如我要做一笔小生意，如果完全利他，那就不赚钱了，但人都有私心，我赚的钱也不会用很多，可以去帮助需要的人。所以，应该怎样去真正利他呢？我觉得很困惑。

[8] 索达吉堪布新浪微博：http://www.weibo.com/suodj；腾讯微博：http://t.qq.com/suoldj。

答：在佛教中，并不排斥为了自己的生计做一些事情，但在这个过程中，最好能过清净的生活。

利他的程度，对每个人也没有特定的要求，大家可根据自己的心态、能力，往利他的方向迈进，尽量放下我执，全心全意地投入。

现在有些老师或法师，日日夜夜一直想着别人，根本没有自己的空间。他们这种默默无闻的付出，也许很多人并不知道，也不一定能做到。其实无论是出家人、在家人，自我发展、自我提升的价值并不高，就算你再有钱、有地位，也没有什么意义。而对社会、对人类有意义的事情，不管自己的能力多大，都应该朝这个方向努力，能做多少就多少。

（十六）问：现在有不少放生活动，规模越来越大、越来越有组织，参与的人特别多，放生的钱财也特别多。我本人也会去放生，但总觉得这么多钱除了用于放生之外，是不是还可以拿去做公益，就像"慈济"那样？因为大家在这方面做得太少，而放生所用的钱财太多。

答：不能这样想。放生的话，救的毕竟是众生的生命。要知道，生命非常珍贵，任何人遇到生命危险时，只要能活

着，其他一切都愿意付出。同样，那些被放的众生，生命也像我们一样宝贵。如果你对生命有一种平等观，就会明白放生的意义。

另外，人们用于放生的钱，必须专款专用，不能移作他用。如果想做一些公益慈善，应该另想办法，但放生的钱不能动。

（十七）主持人问：我再假公济私问一个问题：做生意时，我们可能会做些不太好的事，这样才能赚很多钱。等我赚了钱以后，再去做很多善事，能不能弥补我曾经造的小恶？

答：我以前遇到过很多这样的人，说是赚完钱以后做善事。但他赚了钱以后，还想继续赚，善事等以后再做……这样到了最后，他该做的善事一直不做，钱却一直在赚。

问：那他赚钱后如果做了善事，是不是就可以弥补在赚钱过程中造的小恶？

答：这要分析他做了什么样的善事，造了什么样的“小

恶”。如果涉及到杀害众生，这样的恶业非常严重，可能就很难弥补。

问：没有这么大，比如经常撒点谎什么的。因为做生意肯定有欺瞒，我 2 块钱买的东西，卖出去 10 块，我肯定不告诉他成本，只说是 8 块买的。

答：做生意的过程中，华智仁波切在《大圆满前行》里也讲了，十不善业中除了邪淫、邪见，其他八种不善业都直接具足了。造了这些的话，假如罪业比较轻，通过忏悔可以清净。但赚来的钱，还是要作一些功德。

（十八）问：我是一个皈依弟子，想问一下：如何积累福德资粮，有利于我们的修行?

答：积累福德资粮的话，要修曼荼罗，平时多造善业，回向众生，发菩提心，时时刻刻都要修行。修行的时候，以利他和无我为根本。

（十九）问：谢谢堪布来到浙大给我们作演讲！我

是浙大的毕业生，毕业九年了，以前是信电系的。我今年三十几岁，经常感觉自己一些不好的烦恼习气，把我塑造成这个样子。请问，如何快速去除自己的习气?

答：寂天菩萨告诉我们，若想最快速地救护自他众生，免除一切痛苦，就要修自他交换。你看看《入菩萨行论》，专门有这么一句话[9]。

自他交换，即人们常说的换位思考，就是将自己与别人易地而处，站在别人的位置上考虑问题。如此一来，我们的很多习气就可以消除，这是最快的一种方法。

问：我家里没人信佛，只有我一个。我爸妈都六十几岁了，请问，怎么样快速地让他们接受佛教?

答：最快速的方法，是慢慢地给他们讲。慢慢讲、常常讲，他们就会很快接受了。（众笑）

主持人：今天的提问就到此为止！下面有请刘云老师给我们讲几句话——

---

[9] 《入行论》云："若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。"



刘云教授结语：

感恩索达吉堪布！感恩来到我们会场的所有朋友！我们以共同的心愿，进行了一次修行；我们以共同的心愿，传播了一次思想的精髓。对于今天堪布的开示，我也想“假公济私”，谈一点我的想法。

也许任何一次仪式，都可以办得非常热烈，但这次仪式过去以后，它沉浸在我们心中的东西，却是不同的。我想今天在这儿听受堪布开示的每位朋友，内心深处都会因为各自因缘不同，而留下不同的印象。我非常感恩这个时空，能让我们聚集在这里，领略一次智者的开示。

十二万分地感恩索达吉堪布！今天讲座的题目是“智悲不二”，这是大乘佛教最为圣洁的境界。堪布以他的悲心体谅了我们，让我们每个无知的人，也能获得一分加持；堪布以他的智慧，给我们每个人种下了善根，全场的掌声和会心的笑，都让大家感受到了堪布的智慧。

大乘佛教的根本精神，是讲因果。今天的这个因，我想是一个善因，愿这个善因广大；今天的这个因，我想是一个智慧的因，愿这个因在我们杭城、在我们浙江大学、在我们国家、在我们这个地球上传播。

祈请堪布和我们共同作一次回向吧——

索达吉堪布：

所南德义檀嘉热巴涅，托内尼波札南潘协将，
杰嘎纳其瓦隆御巴耶，哲波措利卓瓦卓瓦效。[10]

刘云教授：

愿以此功德，庄严佛净土，
上报四重恩，下济三途苦。
若有见闻者，悉发菩提心，
尽此一报身，同生极乐国。

[10] 汉意：此福已得一切智，摧伏一切过患敌，生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。

今天堪布的开示，是我们浙江大学思想传播的滥觞，相信今后会有更多的智者来到这里。让我们一起祈祷、共同祈愿：这些智者长久住世，广转法轮！

今天的讲座就到这儿了。热烈的背后，一定是一次沉淀，让我们跟着智者的脚步，走向心灵解脱的彼岸。谢谢大家！

新时代需要心灵的教育

——华中师范大学演讲

『 *2011* 年 *6* 月 *10* 日晚上 』

主持人致辞：

我代表华中师范大学政法学院研究生会，向索达吉堪布此次来我院进行讲座，表达诚挚的谢意以及热烈的欢迎。

本会的主要领导和嘉宾有：华中师范大学政法学院心灵与认知研究中心的创始人高新民教授、刘亚琴女士，华中科技大学哲学院院长张廷国，华中科技大学哲学院书记唐琳。同时，也感谢华中科技大学、武汉纺织大学、湖北美术学院各位领导、老师的莅临参与。

在这里，请允许我向大家简单介绍一下索达吉堪布：

索达吉堪布，四川甘孜炉霍人，生于 1962 年，曾就读于甘孜师范学院。他于 1985 年前往色达喇荣五明佛学院，依止法王如意宝晋美彭措为根本上师，后成为喇荣五明佛学院汉僧部的主管大堪布，在国内外享有极高的知名度。先后随晋美彭措法王前往国外弘法，并被推任为美国纽约喇荣显

密中心导师，兼任上海慈慧公益基金会的名誉董事长。

上师所从事的慈善事业，有智悲慈善基金及智悲小学等。上师所在的炉霍，是个群山环绕、地处高寒的地区。那里的孩子了解外面世界的窗口，只有学校，但捉襟见肘的教育资源，以及贫困的家境，使很多孩子过早地离开了校园。正是基于这种现状，上师立志于慈善，他曾说："年少时求学的艰难，以及之后的人生经历，让我由衷地感觉到，当尽绵薄之力，从家乡做起，使更多的孩子重回校园，改变藏区的落后状态。"

堪布还说："悠悠寸草，虽没有苍松翠柏的高大挺拔，但只要根植于大地，只要还在接受阳光雨露的哺育，就一定会将春意散播开去。"这就是上师从事慈善事业的根源所在。

下面，请热烈欢迎上师为大家开始讲座——

尊敬的诸位教授、老师，还有同学们：

晚上好！很高兴跟各位一起交流。我今天所交流的内容，是"新时代需要心灵的教育"。关于这方面，我所讲的，主要涉及佛教的一些调心方法，同时也想将自己对社会、对人生的少许感悟，在此与大家作个分享。

站在这个讲台上，我也谈不上有什么深奥的知识，只不过特别愿意跟你们交流。当今时代，很多人在学校里虽然学了各种知识，但有些到了社会却用不上，为什么呢？就是因为我们对人生没有正确的认知。活在这个世间上，人生态度非常重要，所以，你们作为大学生，在学校里应该学些这方面的知识，它对一个人来讲，价值远远超过金钱财富。而作为老师，对学生也不能只是灌输知识，更重要的是要教他们怎么样面对生活、面对人生、面对社会？怎么样为人处世、待人接物？这些问题非常重要。



一、正确认识佛教的作用

在座的知识分子，有些可能信仰佛教，有些也不一定信。当然，信不信仰完全是你的自由，我一直都这样提倡。但作为有智慧的人，对佛教最好还是有点研究。

佛学是非常深奥、非常广大的知识，这种知识对每个人来讲，有百利而无一害。你若真的了解了，对自己的工作和前途，我相信百分之百有利，绝对不会因为学了佛以后，产生很大的危害。

我本人从小就信仰佛教，将自己的青春也都用于修学佛法方面了，在这个过程中，越深入研究佛教，越觉得它确实非常好。这种好，并非因为自己是佛教徒、出家人，就以贪执自方的心自卖自夸，而是站在非常公正的立场上，客观评价学佛到底对我们有没有利益。

其实，佛教并不像个别人想得那样神秘，一接触它，要么就到深山老林里出家，要么看破一切舍弃红尘，绝对不是这样的。佛教针对每个人的不同根基，要求也是各不相同，就像世间的教育，从小学到博士后之间有不同层次，不可能对人人都一概而论。但不管你是什么样的人，了解佛教的智

慧都必不可少，倘若你能掌握它，生活中肯定获益良多。

如今，不少人在面对痛苦时，内心特别脆弱，就算你再有钱、再有地位、再有才华，可在种种痛苦面前也不堪一击。不仅仅是他们，纵然是历史上的文学巨匠、历史学家，一旦面临生老病死之苦，也仍然一筹莫展、束手无策，甚至选择自杀来逃避。在这种情况下，学习佛法其实是最好的解决之道。

我这样说，并不是劝你们都学佛，好让佛教的队伍庞大起来，我个人可得到什么利益。而是确实认为，如果你能懂一些佛教道理，便会明白很多事物的真相，这样一来，即使遇到挫折，也不会那么忧愁、伤心、焦虑了。

就拿佛教中的“无常”来说，现在许多人根本不考虑死亡，不考虑地位、财富、身体都会无常，一直想得特别圆满美好，却不知它是有变化的。而佛教中，用“高际必堕”、“刹那无常”等特别简单的词语，就将人生剖析得极为透彻。然而，不明白这个道理的人，为了自己所谓的前程，耗尽人生几十年的时间，倘若出现一点点违缘，产生的痛苦就无法想象。

因此，作为高等学校的老师，在引导学生求知的同时，不能忽略心灵的教育。华师大这边有“心灵与认知研究中心”，我听说之后很高兴，觉得老师对学生们是负责任的。如今的教育不能没有这一块，否则，读大学若只为了以后多赚钱，那么没有福报的人，努力了一辈子也不一定能如愿；有些人即使如愿以偿，人生也不一定真正快乐。所以，我们的教育不能天天围着金钱转，否则，是非常不明智的。

二、当前教育存在的问题

记得 2006 年央视的《对话》节目中，邀请了中美两国的顶尖高中生，作过一次价值取向的考察。当时，主持人给出智慧、权力、真理、金钱、美这五个选项，美国学生一致选择了真理和智慧，他们解释说：“如果拥有智慧、掌握了真理，相应我就会拥有财富和其他东西。”而中国高中生，除了一个人选择美以外，没有一个选择真理和智慧，有的选择了财富，有的选择了权力。

我对这个结果，印象还是很深的。当然，我也不是说美国所有的都好，中国所有的都不好，凡事应当一分为二来看待。但如今中国学生道德退失的现象，说实话，的确非常严重。假如大量人才的生活取向和价值观，都建立在金钱和物

质上，建立在外在的发展上，从来也不注重内心的道德，那他们的未来令人堪忧。



我刚才进来时，看见校园里有块大石头，上面刻着“求实创新、立德树人”，心里自然而然产生一种敬佩。不过，它也许只是放在那里而已，学校对道德有没有真正重视呢？我也不清楚，毕竟我第一次跟大家接触。假如你们对道德真的非常重视，那么将来培养的学生，绝对会对社会有利，对他们自己也有利。

现在的这个社会，大多数人盲目地追求金钱，致使很多大学生毕业之后，始终觉得生活压力非常大，而且没有安全感，活在世上似乎没有意义，甚至有人选择了一些不明智的行为。不仅大学生如此，包括一些小学生，也都觉得压力大。前几天，我跟浙江大学的一位老师交谈时，她说自己的孩子因为老师逼，家长也逼，各种压力都堆在他的身上，他实在

受不了，就在作业本上写下“地狱”两个字，以示抗议。

其实，如今的物质条件跟以前相比，已经有了大大改善，饮食住处对一般人而言也不成问题，但为什么这么多人没有感到满足，仍然觉得压力大呢？就是因为他们的心灵很迷惑，一味地跟着潮流跑，没有得到正确的引导。他们在学校里，从小就只重视分数，没有树立正确的价值观，以至于很容易就被浮躁的现实同化了。

这一点是相当遗憾的。本来在汉地，虽不像我们藏地一样全民信佛，藏传佛教一千多年来已融入藏民族的方方面面，与生活习俗、文化传统等水乳交融，但汉地的儒教思想，对人们内心、行为的约束，还是相当不错的。然而可惜的是，因为种种历史原因，现在已经变成这样了。

三、老师身上肩负的责任

在汉地古代，老师的神圣职责是“传道、授业、解惑”，即要传道德、授知识、解除学生的疑惑。但如今很多老师的任务，只是“授业”，从小学到大学，就是给学生讲课本知识，但这些知识在生活中如何运用呢？对此老师并没有提，也没有深入细致地去剖析。若是这样，学生一旦步入社会，

就会没有任何经验，毕竟社会跟学校完全不同，学校里十分单纯、舒适，而社会上尔虞我诈的现象相当多。所以，有些学生遇到点滴的磨难，就觉得苦不堪言，最后变得极其脆弱、冷漠，这对自他都不利。

我认识一个北京中医大学的人，她离开校园很多年了，但仍特别感激自己的大学老师。她以前在读大学时，有个老师是教高等数学的，但在九十分钟的一节课中，他经常用六七十分钟，为学生讲述自己对人生的解析，对各种社会问题的看待，让大家明白怎么样面对社会，怎么样面对生活。虽然他讲的内容大多与教学无关，有些同学也不太理解，但他们到了社会上以后，才发现这位老师对自己的影响非常大，从他身上所学到的，自己一辈子都难以忘怀。

学生一旦进入了社会，很多老师的印象就会日趋淡漠，但个别老师确实永远也忘不了。当然，忘不了的情况有两种：一种是印象好的，一种是印象不好的，比如老师天天打人、骂人，一直喝酒抽烟。前不久，我去了一所偏僻的学校，在教室门口，结果看到老师在喝啤酒，里面的学生打架哭闹，对此他根本不理不睬，在那儿迷迷糊糊的……

我读小学时，也遇到过一位这样的老师，至今他的形象

也时常浮现在我眼前。他特别喜欢喝酒，每次只要喝了酒，一进教室就拿大棍棒打全班的人。所以，我们整天心惊胆战、如临大敌，一听说老师喝酒了，一个个都特别害怕，因为等一会儿不需要犯什么错，他也会打我们的。如今二三十年过去了，我有时候见到他、想起他，心里还是有种不同的滋味。这种老师，在很多学生的一生中，留下了永远也无法愈合的伤痕。

而有些老师，却让学生在有生之年，乃至生生世世万分感激。因为通过他的苦口婆心、通过他的言行举止，让学生们的人生态度，有了非常大的变化。这样的老师，在佛教中，就称为“善知识”。

藏地非常伟大的学者岗波巴大师，曾告诉我们，好老师的条件归纳起来有三点：第一、少贪欲，不会整天为了名利地位，不替学生着想，只考虑自己的利益；第二、具有智慧，老师若没有深邃、敏锐的智慧，根本不可能教导学生；第三、有关爱心，老师时时处处要关心学生，毕竟自己是过来人，熟知社会上的各种问题，故应该对学生循循善诱，告诉他们以后该如何工作、如何生活？这个过程中，最需要的是什么？最关键的是什么？……在灌输智慧的同时，理应给学生教些特别有用的知识，让他们明白方方面面的道理。


华中师范大学心灵与认知研究中心
新时代需要心灵的教育
主讲嘉宾
吉堪布
華中師範大學
HUAZHONG NORMAL UNIVERSITY

四、怎么样展开心灵教育

在座的师生，都是从事教育工作的。学校里安排的各种教育，固然相当重要，但更关键的是应该让学生接受心灵教育。若能如此，他以后面对社会问题、感情问题等时，即使遇到一些挫折坎坷，也有坚强面对的能力。用佛教的话来说，在生活中就不会迷失方向，就算外境的诱惑特别严重，他也会以正知正念摄持，始终观察自己的身心，有一种智慧来守护。

佛陀在《诸法集要经》中曾说："诸有具智人，心不随境转。"具有智慧的人，心不会随外境而转。但若是愚者的话，就会"于苦妄为乐"，把痛苦误执为快乐。所以，为了帮助学生明辨今后的人生方向，让他们知道到底什么是该追求的、什么是不能追求的，作为老师，应当发挥自己的作用，从正确的方向引导他们。

当然，在引导的所有方法中，我个人而言，觉得最好的莫过于大乘佛教。为什么呢？因为大乘佛教提倡无有任何条件地帮助一切众生，这种精神在古往今来都相当难得。如果有了大乘佛教的理念，不管你是什么人，都会对你有利，因

为不想自己、只想别人的大乘精髓，正是这个社会最需要的。

现在，个别人不了解佛教的涵义，觉得在寺院拜佛烧香，或者念念经就是佛教了。其实，这只是佛教的个别行为，真正的佛教并非如此简单。古印度有位特别了不起的智者，叫世亲论师，他在《俱舍论》中说[11]，佛教是教法与证法。教法，是指三藏十二部中的佛教理论，如汉地和藏地的《大藏经》和论著等；证法，指修行人所具有的出离心、菩提心、信心、悲心、智慧等境界。这两方面的内容，才是真正的佛教。而如今有些人，光是穿着出家衣服，这是不是就代表佛教呢？不一定。

真正的佛教，是一种善的教育，是一种心灵美的教育，这种教育在任何一所高等大学，都非常需要。有了这样的教育，心地善的话，一切才会光明。我曾听一位北大教授说："只要是善的方面，我们都愿意参与。"我觉得这句话挺好，不管老师还是学生，都应尽心尽力地行持善事、杜绝恶行。不过，现在的大多数人，造恶业比较擅长，干坏事很有兴趣，而且因缘具足、毫不费力，但行善的话，力量却相当薄弱。可是作为有智慧的人，即便环境如此，我们人生的定位也应该是做善人。

---

[11] 《俱舍论》云："佛之妙法有二种，教法证法之体性。"

如今这个社会，有不计其数的诱惑和欺骗，无有价值的东西也多之又多，但我们千万不能随波逐流，而应当尽量做些慈善，帮助可怜的众生。我在一些慈善论坛上也讲过：现在很多人都认为，做慈善是有钱人的专利，普通老百姓与此无缘。但实际上，慈善不是金钱，而是人心。如果人人都心存善念、日行一善，哪怕每天产生一个善念，想自己做好事帮助别人，或者见别人做好事而由衷随喜，这也非常有意义。

我们佛教一直强调，人的心、身体、语言要趋于善法，“诸恶莫作，诸善奉行”，这就是佛教的究竟意趣。那么，是不是所有佛教徒都会做善事呢？也不一定。真正的佛教徒，绝不会干坏事，但若是徒有佛教形象的人，行为就很可能不如法。当然，这种人无论出家、在家，都不能代表佛教。

佛教是纯正的、清净的，但佛教徒的层次却有高有低，水平也是良莠不齐。现在许多人，见到某某佛教徒行为很差，就一概而论说佛教如何如何不好，这种做法是不对的。就像在一所大学里，大多数学生都不错，但有一两个药家鑫的话，不能以此就否定所有大学生。要知道，药家鑫并不代表所有大学生，而只代表自己，由于他的道德问题，加上佛教所说的前世业力冤冤相报，各种因缘一旦聚合，才会发生那种行为，玷污了大学生的形象。

佛教徒也是同样，极个别人的行为不好，并不能怪到佛教头上。佛教到底怎么样？鲁迅、爱因斯坦、荣格、梁启超等历史伟人，都有过正面的评价。然而遗憾的是，这些伟人没有通达中观、密法等更深层的境界，我看过他们的很多文章，发现他们对佛教只是略知一二，像四法印等甚深道理，也没有深入研究过。其实，若是能够了解这些，他们定会感到无比兴奋，因为这些可带他们彻底领悟人生的真相。

这几年来，我通过各种方式推广学佛，很多知识分子、科学工作者，学了《入菩萨行论》、《中观根本慧论》等论典后，确实得到不可思议的利益。有些人觉得自己过去非常傲慢，做了不少错事，人生态度也极不明智，后来通过大乘佛教的引导，才慢慢找到了人生的方向。

当然，我给大家讲这些，并不是要求你们都学佛，都当居士，甚至都出家，而是希望你们对佛教要有个正确认识。佛教中一直强调，行善是智者之选、造恶是愚者之行，所以，多存善心、多做善事是健全人格的唯一途径。我们都生活在一个彼此关联的社会中，帮助他人也就是成全自己，了达这一点对你们的将来，真的非常有用！

五、大学生需要正确的引导

1、衡量一个人成才的标准

2007 年 6 月 7 日，毕业于哈佛的比尔·盖茨，曾应邀前往哈佛大学毕业典礼演讲。他去了之后，很坚定地告诉学生们:“我以前在哈佛读书时，学了很多经济学、政治学的新思想，也了解很多科学上的新进展。但后来才发现，人类最大的进步并不来自于这些。如今世界上的各个角落，有许多病人、读不起书的儿童、特别困难的穷人……为了解决人类的这种不平等，我们一定要关心弱势群体，真正为他们做些实事。希望你们 30 年后再回到哈佛，想想自己所做的一切。我希望，在那个时候，你们用来评价自己的标准，不仅仅是专业成就，而是为了改变这个世界深刻的不平等，所作出的努力。”

当然，这种不平等，有些是你自认为的，有些是前世业力造成的，但不管是哪一种，大家在步入社会后都可能遇到，所以提前一定要有心理准备。在这方面，很多老师有非常丰富的社会经验，知道人生是怎么熬过来的，本来自己的能力、智慧很不错，但因为种种原因，待遇一直不公平，以至于无法施展任何抱负……用自己的这些经验来教导学生，他们应该非常受用。否则，有些学生十分幼稚，想得特别美，觉得到了社会上可以大展身手，可真正处于那种环境中时，才发

现自己眼高手低、高分低能。

现在高校招收学生的标准，唯一只看分数，但分数根本看不出一个人的能力。很多分数高的人，自以为是、目空一切，但他道德水准特别低的话，将来也不会有太大作为。

2009 年，长沙市一中的学生马天之，被美国宾州州立大学等美国 9 所名校同时录取。原因是什么呢？他 16 岁时，只身赴汶川救灾，是最年轻的湖南志愿者。美国各大名校正是看上了这一点，觉得他的社会责任感、奉献精神很强，所以都纷纷录取他。

但我们现在，却与之相反。今年某城市有招收老师的考试，有个人曾到很多偏僻地方，当了 5 年的志愿者，而且专业水平相当高。原本十几所学校都想要她，但就是因为她去过偏远地方当志愿者，大家都担心她心理有点问题，最后谁都不敢要。

现在不管是招老师、还是招学生，基本上都只盯着分数看，除此之外，对个人素质、道德修养并不关心。过去孔子强调的孝顺、仁义，如今提都不提，这实在是当前教育最大的缺憾。假如不提倡道德的话，一个人分数再高，又有什么

用呢？现在好多人考上研究生、博士生，就好像已经成佛了一样。其实，倘若自己人格不好，对父母不孝顺、对社会不关心、对众生没有悲悯心，那到了最后，也会变成“废品”的。

也许这些语言，个别人不一定爱听，但我确实是把所看到的现象，直言不讳地说了出来。假如你觉得不对，可以在提问时，直截了当地反驳，我一般不会生气的。我们藏传佛教有个特点，那就是辩论。在辩论的过程中，什么事情都可以说，但说了以后，对方进行驳斥时，自己要有一种承受能力。虽然我辩论不是很好，但还是想把现存的某些问题说出来，这样一来，很多同学就知道今后要关心什么了。

爱因斯坦曾经这样定义“教育”——“教育，就是当一个人把在学校所学全部忘光之后剩下的东西。”可见，教育不单单是知识的累积，更需要心灵的教育、爱的教育。如果没有这个，教育就丧失了它的灵魂。即使外面的高楼大厦修得一年比一年高，也不会让人们感到满足，反而内在的欲望、攀比、嫉妒、痛苦会越来越大，道德水准越来越下滑，最终离快乐越来越远。

要知道，快乐并不是建立在物质上的。像我们藏地，因

为保留着非常清净的佛教文化，人们的生活虽然不是那么富足，没有特别高级的轿车或房屋，但大家却有一颗知足少欲的心，尽情享受着大自然的快乐。所以，内心的充实，有时候比拥有什么都重要。

2、人类在 21 世纪的新方向

汤恩比[12]（Arnold Joseph Toynbee，1889—1975）跟池田大作[13]（Ikeda Daisaku，1928–）之间，曾就人类社会和当代世界的问题，有过一场著名的对话，后被人编录为《展望 21 世纪》，并译成中文、日文等多国文字。书中记录，汤恩比博士认为：19 世纪是英国人的世纪，20 世纪是美国人的世纪，而 21 世纪将是中国人的世纪。中国统治全世界，依靠的不是军事扩张，而是以大乘佛教和儒教思想，引导人类实现精神方面的大同。每个人若能有一分爱的选择，加在一起将会是整个世界的选择。为了实现这个目标，汤恩比博士早在三十多年前，就具有远见地指出：中国必须保持自己的价值观，如果全盘西化，则势必给世界带来灾难！

[12] 汤恩比：英国著名历史学家，被誉为“近世以来最伟大的历史学家”。美国《新闻周刊》曾评论：“他已成为一位世界通哲，而与爱因斯坦、史怀哲、罗素并列。”
[13] 池田大作：日本人，被誉为世界著名的佛教思想家、哲学家、教育家、社会活动家、作家、国际人道主义者。1983 年获联合国和平奖。1999 年获爱因斯坦和平奖。

不过，令人痛惜的是，汤恩比根本没料到，在他去世后没几年[14]，中国随着改革开放的发展，放弃了自己的传统文化。有些历史学家也说：汤恩比博士若还在世，看到如今的现状，可能特别伤心。为什么呢？本来他对中国抱有很大希望，希望儒教思想跟大乘佛教在 21 世纪，可以在全世界遍地开花，并视其为拯救人类的唯一妙药。然而如今的中国，已经背弃了他所寄予厚望的历史使命。人类如果没有精神的归宿，只是拼命地追求外在物质，到了最后，很有可能自取灭亡。

当然，也并不是说只要是古代的，就全部非常好，毕竟有些传统也不一定适合当代。但是，我们也不能认为古代的全部不好。藏地著名历史学家、旅游家根登群佩曾言："认为过去的传统都是魔鬼造的，应当舍弃，而新来的应统统接受，这种想法是不对的。"所以，古代心灵方面的教育，比如感恩、惜福、节约、孝顺等理念，我们还是要重视起来，并继承下去。

在心灵教育方面，除了儒教文化、西方心灵哲学、其他宗教以外，我个人经过多年的学习体会，觉得更好的应该是佛教。听说在座很多大学生，在一些老师的带领下，举办过

[14] 汤恩比于 1975 年离开人间。

七天的禅修夏令营，这非常好。如今人们在追求名闻利养之余，更需要一份心灵的宁静，哪怕只有短短七天，也是一种享受。当然，这种享受的背后，还有更深的一些境界。

要知道，人之初，本性都是善的，但因为后天恶知识、恶劣环境的影响，染污了我们的本来面目，才出现了种种颠倒迷惑。所以，大家有时候应该到清净的寺院去调整心态，通过禅修的方式，来认识心的本性；或者通过学习佛教的因明和中观，用自己的智慧去分析万法是不是空性？

佛教中提到的空性，并不是说空就空了，它有一套严密完整的逻辑推理。你们作为大学生，有些人自认为很聪明，那你不妨用最尖锐的智慧，观察万事万物到底是不是空？这样一观察，就会发现很多物理学家的观点，与佛教非常相合。尤其是量子力学，会让你觉得最终全世界都空了，连自己都不敢相信。国外也有位教量子力学的老师说："任何一个人，学完量子力学若不感到困惑、震撼，那说明他没有学懂量子力学。"

其实，不管是人类学、社会学，还是自然科学，从方方面面来看，在佛教浩瀚如海的经论中都能找到答案。只不过现代人被各种妙欲迷醉了，认为眼前有了钱财、地位、工作，

就以此而满足了，根本没兴趣知道万法是不是空性？人到底有没有前世后世？也正是因为不懂这些道理，他们才敢肆无忌惮地造业，从来也不担心因果。

不过，不相信有前世后世，很大一部分原因，也是源于达尔文“进化论”的误导。实际上，“进化论”完全是一种猜测，并没有确凿可靠的依据。但很多人听它这样一说，就认为人死如灯灭，没有前生来世，死后一了百了，于是就在几十年的短暂人生中，不择手段地追求享乐，对今生的行为无所顾忌，以此毁坏了生生世世的善根。



当然，我也不是要求每个人必须承认前世后世，但如果你想驳斥它，就要有非常可靠的依据，不能只是口头上不承认。昔日，非常伟大的法称论师，在《释量论》中用了大量丰富的理论，建立前世后世存在的合理性。

这些深奥的知识，假如你没有花一定的时间研究，仅仅听了只言片语就想否定它，这是一种愚痴的行为。

所以，我平时喜欢跟知识分子交流，希望更多的人懂得人生真理。其实，这些关键问题，你也不得不掌握。比如说，你只承认今天，不承认明天，只顾现在的挥霍，不管晚年的窘迫，那就太目光短浅了。同样，你也不能只承认今生，却不承认来世存在，假如你不行善法、天天作恶，将来长劫感受恶趣之苦时，必定会后悔莫及。

这些问题，大家一定要善加思维，要为了来世多积累资粮。只有这样，你的善业慢慢成熟后，才会感受到真正的幸福。一个人要想幸福，只谈今生而不管来世，是不明智的；人类要想发展，只看外在的物质，不管内心的道德，也不会有进步可言。

因此，发展的话，要内、外一起发展；幸福的话，要考虑今生、来世的幸福；教育的话，要兼顾德、才二者。当然，这方面有很多内容可谈，我今天只是抛砖引玉，象征性地简单提一下。大家若想深入了解，可以学习佛教的诸多经论，从中你定会发现具有价值的“珍宝”。

其实，我以前也读过师范，对当老师很有兴趣。在座的很多人，有些现在是老师，有些将来是老师。作为一名老师，务必要注重心灵教育，自己也要言传身教，以美德去感化他人。希望我们这一颗善心、这一刻的心灵交流，能为整个社会、整个人类增添一分色彩！

附：

华中师范大学问答

『 *2011* 年 *6* 月 *10* 日晚上 』

（一） 问：我是华中科技大学哲学系的，我完全是在佛教之外，但一直有心想学点东西。您刚才说到大乘佛教，我想知道小乘佛教当今是什么样的情况，有没有继续流传？

答：小乘佛教主要提倡不做恶事、自我解脱，如今在斯里兰卡、缅甸等国家非常兴盛。不过，小乘佛教不太愿意说自己是“小乘”，而认为自己是“声闻乘”，这样讲比较喜欢听。

小乘佛教实际上也非常了不起，他们视三界轮回犹如火宅，一心想从中获得解脱。他们有些人修的苦行，远远超过我们大乘行人，而且帮助别人的行为、发心也十分广大，所以我们很佩服真正的小乘佛教。其实，藏传佛教的所有戒律，都离不开小乘别解脱戒的基础。

问：您提到您是属于藏传佛教的，我想知道藏传佛教跟汉传佛教之间有什么差别？

答：汉传佛教和藏传佛教，都是从印度传过来的。传入汉地、与汉地生活融在一起的，称为汉传佛教；传入藏地、与藏地生活融在一起的，则叫藏传佛教。

藏传佛教有非常完整的闻思修、讲辩著体系，对传承也一直相当重视，从来没有间断过，并且要求次第修学。尤其是藏地的寺院非常多，比如我所在的色达县，人口不到五万，寺院就有二十几座。这些寺院都有法师讲经说法，周围的老百姓也经常去听。

而汉传佛教，相比之下，一个城市里的寺院比较少，就算有几座，讲经说法的现象也不太多。其实，现在很多佛教徒特别虔诚，但佛教中到底讲了什么道理，大多数人却不明白。因此，我很希望汉地以后不仅寺院里要有讲经说法，在家的大学生团体和居士团体中，也要真正学习佛教。佛教的道理，是我最有兴趣的，如果不了解它，真的特别可惜！

问：我刚才注意到一件事，如果不恭敬的话，请您原谅。就是您在讲课没几分钟时觉得热，大家就去把风扇、空

调打开。我当时就想：您热，我们不一定热，不知道您当时是怎么想的？

答：你说我热而你们不一定热，但我从表情上看，好多人开了风扇以后，感觉就比较舒服。包括你刚才脸上也在出汗，如果不是热出来的汗，也许是冷汗吧。（众笑，掌声如雷）

（二）问：我是华中科技大学的老师，我相信宗教对社会来说有非常根本的意义。但如今佛教和西方的基督教相比，有一个很明显的区别：西方的教堂都建在社区里头，对社会的参与度也非常大，而佛教基本上都在深山老林。所以，佛教是不是应该向基督教学习，对社会的参与更积极一些呢？

答：这位老师提的问题很好！佛教的寺院虽然不完全都在深山里，但不少确实建在比较寂静的地方。

现在，基督教在一个城市里有好多教堂，有些是经过批准的，有些并没有，只是以一种家庙的方式存在。他们在慈善、医疗、教育、卫生、环保等很多方面，积极地融入社会，这方面可以说超过佛教。

所以，前段时间，我也呼吁佛教团体要奉献爱心，不能只是个人主义，烧香拜佛求自己解脱，从来不去关心社会。当然，并不是所有的佛教徒都是如此，但许多人确实存在这个问题。刚才这位老师提得也对，我们佛教徒今后应该关心社会，要有一种组织性、规划性，同时对社会负起责任。要知道，佛教的利他精神无与伦比，可我们佛教徒的行为远远不够，这方面还是需要提升。

也正因为如此，藏地有些寺院原来建在山沟里，现在开始靠近城市了。去年有些人问住持："你们出家修行不是要在寂静的地方吗，怎么现在搬到路边来了？"住持回答："我们要随顺世间，摄受更多的众生。如果在山里的话，交通不方便。"所以，我们藏地也有这样的情况。

（三）问：我想问一个大家比较关注的问题：相信很多人都看过《了凡四训》，它告诉我们应该如何改变命运。我的问题就是，人有没有命运？如果有的话，怎么突破？

答：命运是有的。关于改变命运的窍诀，显宗和密宗的说法各有不同[15]，《了凡四训》中也讲了很多。

---

[15] 比如，显宗中有些特别严重、无法忏悔的罪业，在密宗中通过不共的方法可以忏净。

其实，佛教并不是宿命论，不是说一切全是命中注定，永远不能改变；但也不是说所有的命运都可以改变。就像世间的法律，如果你犯罪非常严重，必须要判死刑，那怎么搞关系也无济于事；但若没有那么严重的话，有些事情是可以商量的，还有一些缓和的余地。佛教中讲的命运也如此，有些命运通过你做善事，一定可以改变；而个别极为严重的恶业，果报必定要现前，做善事有一些缓减作用，但却不能完全消除。



这个问题，在《俱舍论》的“分别业”这一品中，有非常细致的描述，大家可以了解一下。总之，按照佛教的观点，

命运是存在的，但并非一切都是命中注定，而且做善事是可以改变命运的，即使你必定要感受某些痛苦，做善事对它也绝对起作用。

（四）问：我是华中师范大学文学院的藏族大学生，说藏语可能大家听不懂，那我就用汉语说吧。

刚才堪布也讲了，我们藏族有辩论赛，有些事情可以直言不讳地讲出来。那么，第一位华中科技大学哲学系的同学，他提的第三个问题，我心里特别的不舒服。

堪布今天来华中师范大学，我们要尽地主之谊，作为他，为什么要问那样的问题？试想，假如你把这当作非常严肃的场合，会这样说吗？这位同学你有很多朋友吗？他们到你家直接从冰箱里拿饮料，你也会兴师问罪吗？

你那个问题虽然简单，但到底体现了什么？对我们华师人来说，出于一种尊敬、出于一种友好，给堪布打开风扇，这个不算什么——

答：等等，你现在不是在提问吗？要问什么？

问：我其实有很多问题要问，但不是说直言不讳吗，

我觉得我首先需要提出——

答：到时候我们单独谈好吗？不然，很多人一直急着要提问的。（众笑）

（五）问：我也是一名藏族的在校大学生。我们藏族学生，初中、高中、大学都在内地读书，教育与内地接轨让我们自身开阔了视野，但也导致了对母语教育的忽视、宗教意识的淡薄化。目前，实施双语教育仅限于小学。对于这种现象，我个人不作评论，想问一下堪布的看法？

答：如今确实存在这样的问题。很多藏族学生从小就学汉地的教科书，就算有一些藏语课本，里面也大多是汉地的故事，比如雷锋的故事、英雄黄继光的故事，这些译成藏语之后，再让学生学。我曾经也跟相关部门提过：一方文化养一方民族，藏地有自己的传统思想，若以这个为基础的话，可能比较好一点。

而且，不少藏族学生到了汉地，自己的习惯、语言、传统都弃之不顾了，好多行为跟汉族人一样。尽管这也没什么不可以的，但比较可惜的是，藏族人原有的虔诚信仰、对父母的孝顺恭敬、人与人互相关爱的优良传统，这些也一并淡

漠了。

很多大学生回到藏地之后，有些特别不争气，有些还比较不错。不管怎么样，希望大家要记住：在任何地方，爱心都是一样的，不论是汉族人、藏族人，爱的传播都没有限制、没有隔阂，所以，我们的传统文化不能丢！

总而言之，你们无论在哪里，一是自己的语言、文化不要舍弃，同时，也应当学习其他民族的先进知识。

问：今天在座的大部分藏族大学生，来自华中师范大学，是未来的西藏人民教师。他们即将毕业，请问您想对他们说点什么？

答：别的可能没有什么。我非常重视爱心，寂天论师告诉我们，爱他人要像爱自己一样。古人也说："己所不欲，勿施于人。"这是人生最大的美德。所以，希望你们到了社会各个岗位时，务必要用一颗爱心来对待别人！

（六）问：我是华中师范大学心灵与认知研究中心的老师。现在人们对"幸福"的问题谈得比较多，有人说幸福是关爱他人，也有人说幸福是建立在别人的痛苦之上。请问上师，您是如何来评判幸福的？

答：我们的幸福，千万不能建立在别人的痛苦上。不仅仅是别“人”的痛苦，包括别的“众生”的痛苦也不行。

西方曾有一位哲学家说：“人类若把自己的幸福，建立在残杀其它生命的基础上，那末日的来临将指日可待。”如今很多人在过年、结婚时，杀害许许多多动物，自己最开心的那一天，却让大量动物付出了宝贵生命，这是非常残忍的。

我们作为人，追求幸福也无可厚非，但一定不能损害任何众生。否则，你把幸福建立在动物的痛苦上，那么同样，别人也可以把幸福建立在你的痛苦上。到了一定的时候，每个人为了自己的幸福而不择手段，甚至可以把别人杀了、把别人抢了，这样的社会不可能文明，这样的幸福也没有价值可言！

（七）问：您刚才在演讲中，提到汤恩比说21世纪是中国的世纪，并说是中国文化的世纪，而不是中国人统治的世纪。如今外国人对中国文化很有信心，觉得它对西方文化有种互补作用，反而在中国，我们自己的国家内，传统文化日益衰落。所以，很多人认为，中国可能先要西化，有了自由的环境后，宗教自由或传统文化才可以发展。法师您怎么看待这个问题？

答：汤恩比博士在《历史研究》中，对中国文化有过详细的分析。他研究历史，并不是单单记录一些年代或人物，而是以自己的智慧，对很多国家文化的灭亡，包括宗教信仰带来的作用等，作一些细致入微的解读。

他说 21 世纪是中国的世纪，前提是不能全盘西化。但中国现在把传统文化完全丢掉，不加拣择地吸取西方文化，这显然已违背了他的意愿。

西方文化中的民主、和平理念，当然我们可以接受，这也是人类未来的发展趋势。马丁·路德·金曾说“我有一个梦想”，白岩松去美国耶鲁大学时，也用了这样一个口号，提到自己的中国梦想。所以，人类将来步入民主和自由，这应该是迟早的事情。

问：您刚才也讲了药家鑫，他刚刚被执行死刑了。他被判处死刑时，全国少数法学家在网络上有一些辩论，讨论是否应废除死刑，但绝大多数中国网民，对他们持有不理解的态度。我们现在的人权状况，可以说非常糟糕，大家急切地想要改变。这样的现象您怎么看？

答：药家鑫被判死刑，人们确实有不同的呼声。但也

有人认为，任何一个民族、任何一个国家，要想真正实现民主，必须以民众高素质为前提，这样作出的思考才比较成熟，否则是很难成功的。

就我而言，关于药家鑫，前面也讲了，他一个人不能代表所有人，有时候我们把道德变成政治化，变成其他性质来判断，问题就复杂了。我们今天的交流，完全是道德和宗教方面的研究，因此，有些复杂的问题，我并没有特别深地去思维它。

（八）问：我是华中师范大学政法学院思想政治教育的大一新生。如果人有前世、今生和来世，地球上的人口会不会增加？

答：实际上，人类不只是地球上有，按照佛教的观点，以及现在天文学家的说法，宇宙中有无量无边的星球，有无量无边的众生，也有其他不同的人类。佛教的《俱舍论》和《大楼炭经》中也讲了，这个世界不仅仅是我们所看到的这样，除了地球上的人类以外，还有其他众生的存在。

而且，我们今生是人，来世却可能变成地狱有情、饿鬼、旁生、天人等，因而不会有你所担忧的过失。



问：按照这种观点的话，现在的人口增加，应该是六道中哪一道的众生减少了，转生成了人类？

答：对，是这样的，佛教经论中对此有过专门的描述。比如说，往昔造过善业的地狱众生，一旦恶业消尽、善业成熟，就可以投生为人。

其实，三恶趣的众生数量非常多。地狱众生像晚上的星星一样多，饿鬼像白天的星星一样少；饿鬼犹如晚上的星星，旁生则像白天的星星……以此类推，人类的数量实在微不足道。这些三恶趣的众生，感受完痛苦之后，有些可以转生为人。所以，人类的数量并不是一个固定数字，它可以增加或

者减少。

问：我从历史上看，中国有三次外来文明的植入：第一次就是佛教，从东汉明帝开始，历经几百年，最终成了中华民族文化的一部分；第二次是基督教，当然失败了；第三次是马克思主义，现在成败与否，我不好作定论。我想问的就是，佛教为什么有如此大的能力，可融入中华民族的文化中来？

答：佛教中不管是哪个教义，都不会被任何思想所推翻。为什么呢？因为它就是真理，真金不怕火炼。

佛教至今有2500多年的历史了[16]，在这个过程中，涌现过无数的思想家、政治家、文学家，他们在不同程度上都研究过佛教，但到目前为止，没有一个人可以推翻它。

在这方面，希望你们知识分子研究一下，这样的话，才会明白为什么说佛教是真理？为什么它能与中华民族的文化相融合？

（九）问：我是生命科学学院的藏族大学生。本来我是没有胆子站起来的，但刚才有个藏族学姐站起来提问，

[16] 今年2011年是佛历2555年。

大家都嘲笑她，我心里很不爽。

我的问题跟我的专业有关：这学期天天要解剖活鱼，但在我们藏族的佛教中，鱼是圣物，所以我心里特别痛苦，就像刀割在自己身上一样，甚至比这个更痛苦。每次解剖时，我就不参加。同学们问我原因，我说我信仰佛教。有的同学很理解，有的同学却说："信仰佛教是一种迷信，信这个干嘛？"我很愤怒，但只能默默无语地坐着，觉得没必要回答。因为那里只有我一个是藏族，我再怎么说，他们也听不进去。请问上师，信仰是一种迷信吗？

答：藏地的女孩子，胆子普遍比较小，今天你能勇敢地问这个问题，我很高兴！

关于解剖动物，确实，对没有佛教信仰的人来讲，可能觉得无所谓；但对有信仰的人而言，这是非常痛苦的事。

认为信仰佛教是一种迷信，这种说法是不合理的。我前段时间在复旦大学，引用过近代著名文学家、思想家、史学家梁启超的一段话，他认真剖析了佛教的信仰不是迷信、是正信，原因也讲得特别清楚。

所谓"迷信"，是指不符合实际道理的一种信心。如果



你有确凿的理由，能证明佛教是迷信，可以拿出来我们互相探讨。但英国哲学家罗素，1950年诺贝尔文学奖得主，他曾说：“世界上所有宗教中，我所赞成的是佛教。”他赞叹的是什么呢？就是佛教的思想。

因此，有些学生也好、老师也好，假如不了解佛教，最好是先研究一下。否则，作为知识分子，未经观察就随便断言，这并非明智之举。莎士比亚也讲过：“千万不可评论你所不知道的道理，否则，你可能会用生命的代价，来补偿你所犯过的错误。”

问：有的同学告诉我：“在科学面前，谈不上信仰。”这是真的吗？您是怎么看待的？

答：真正的科学，是很严谨的治学态度。自古以来，很多科学家对未知领域的探索、判断，秉持的是公正、客观的理念。

现在很多人自己不信仰佛教，这也情有可原，我们理解他的选择，毕竟每个人的环境、教育都不相同。但若以科学的名义来抹杀真理，这是不合理的。

但不管别人怎么说，你们没必要痛苦、愤怒，如果实在没办法而造了业，要多念“嗡班扎尔萨埵吽”忏悔，这个咒语可以清净罪障。同时，对任何同学也好、老师也好，不要有不高兴的态度，大家应当互相尊重、开开心心，这样来相处比较好。

（十）问：我是华中科技大学哲学系的老师。您刚才提到了无常，请问，无常和心灵教育有什么样的关系？

答：心灵教育，当然有很多解释方法，我今天主要侧重于大乘佛教的利他理念，以及传统文化的儒教思想。我们今后的教育，应当从这个层面来考虑。

关于无常，不仅会发生在外在的物质上，还会出现在我们的身心上。《俱舍论》中说，除了无为法之外，无常其实

涉及一切有为法的万事万物。尽管这一切是无常的，但我们也要从中汲取真理。

要知道，无常的所有法中，有些没有实在意义，我们并不值得希求；有些却非常宝贵，这是心灵教育一定要接受的。

问：作为老师，我们现在应当怎么去作心灵教育？能否请堪布说一下里面有些什么内涵？

答：我这里讲的心灵教育，主要是指道德方面，我们的心需要自我调整，也就是佛教所说的“自净其意”。这种境界，现在好多老师、大学生都比较缺乏，面对种种诱惑时，随波逐流，非常脆弱。所以，大家今后要有一个正确的方向，不能天天为了自我奋斗，而应该关心这个社会、关心身边的人，这也是大乘佛教的理念。

总之，今天所提到的心灵教育，简单来说，就是要利他，帮助他人、助人为乐。

问：《大乘起信论》中说，真如不守自性，忽然念起，名为无明，并说无始以来就有这样一个无明。那么，为什么会有无明呢？

答：无明是从真如中忽然出现的，《宝性论》说，就像乌云在虚空中突然出现一样。

从虚空的层面来讲，乌云不是长久的；但从乌云的角度而言，对于组成它的水分子，若依次推究其前因，确实可推至无始以来。因为时间极为漫长，故可称之为“无始以来”，但若跟真如比较起来，它只是偶尔出现的。

因此，用虚空和乌云的比喻，就可以了解真如与无明之间的关系。

（十一）问：我是一名理工科的研究生，对哲学和佛教都有兴趣，但没有太多时间读这方面的书。禅宗说“不立文字，直指心性”，理解佛教的很多东西，应该是靠修行，不是靠文字。但我看书都没时间，更不用说修行了。再说看书也不可靠。那么，我应该怎么做呢？

答：不立文字，是禅宗比较高的境界。我们现在作为凡夫人，没有时间看书就想要“不立文字”，这无疑是自欺欺人。

了解佛教道理的正确次第，应该是闻、思、修，即先听闻佛法，再看书思维，最后修行。假如你连前面的闻和思都

没有，去修行就是盲修瞎炼。

要知道，不立文字的境界很高很高，自己还没有达到之前，一定要通过漫长的时间学习。所以，我一直强调要闻思修。

解疑除惑　教学相长

——华师大政法学院佛学座谈

『 2011 年 6 月 11 日上午 』

上午 8 点半，在热烈欢迎的掌声中，索达吉堪布步入华中师范大学哲学教研室。因 6 月 10 日晚堪布的“新时代需要心灵的教育”讲座极为精彩，同学们意犹未尽，强烈希望堪布能再次开示，故衍生了今天上午的活动。本次活动，主要是华师哲学系的全体硕博研究生与堪布交流对话。



高新民教授致辞：

佛教中有这样一句话："人身难得，佛法难闻，善知识难遇。"

"人身难得"，我们能拥有一个人身，坐在这个地方，像我们的硕士生、博士生，不仅有了人身，而且成为天之骄子，这都是过去修来的，很不容易。

"佛法难闻"，很多人想听闻佛法，但因为业力所致，没有这个机会，所以我们今天能听受佛法，这是非常稀有的。

最重要的是"善知识难遇"，像上师索达吉堪布这样的善知识，的确是非常难遇。据我了解，索达吉堪布堪称为佛教的法门龙象，不仅是善知识，而且是真正的大善知识。既是佛学的理论家，精通显密，同时又非常有修证。还值得一提的是，上师对汉藏佛教的交流，做出了巨大的贡献。我为有这样一次亲近堪布学习的机会，感到非常荣幸！

昨天晚上听了上师的开示，觉得上师真正是按照佛教的精神在做。佛教强调五明兼修、通达五明，这方面上师做得非常好。不仅是内明，包括对世间学问也非常精通。例如他讲到的很多人物，像罗素、汤恩比，正好是我们这个专业所涉及的。

在专业上，我们跟上师也有沟通的地方。例如，我们从

事的主要工作是心灵哲学，而在佛教、尤其是藏传佛教中，包含了非常丰富、非常深厚的心灵哲学资源。所以，我们有一个课题，准备今后研究佛教的心灵哲学，尤其是研究藏传佛教的心灵哲学，这对世间心灵哲学的发展将是一个机会。我之所以感到非常高兴，就是因为认识了上师，我们以后从事这方面的工作，就有了一个非常好的平台、非常好的机会。

这里我不多讲了，时间要留给我们上师。首先，请上师作一个主题发言。根据同学们的要求，昨天我也跟上师提了一个请求，希望给我们介绍一下藏传佛教。当然，如果有可能的话，多介绍一下藏传佛教关于心灵哲学方面的思想，关于各大派别的一些基础知识。另外，我们也想知道一点关于藏传佛教和汉传佛教的关系。上师开示之后，同学们可进行自由问答，今天上午就分这两个阶段。

下面以热烈的掌声有请我们的上师——

今天很高兴跟华师大的诸位老师，还有研究生、博士生在这里共同交流，交流的内容我也没做什么准备，想到什么就说什么吧。

一、知识分子应关心更多人的福祉

首先，我想简单说一下，作为知识分子，不管老师还是学生，现在应该关心的，不能仅仅是自己的专业，或者自己的工作、自己的家庭、自己的快乐……而应该站得高一点，目光放得远一点。如果你经常关心社会、关心有意义的事情，比如环保、节约能源、关爱弱势群体等，自己的好运也会自然而来。

或许个别人认为，自己只不过是无名小卒，这些人类的发展和社会的问题，与自己毫无瓜葛，用不着去瞎操心。但实际上，假如你关心的问题越大，做事就有了长远眼光，事业的成功率也会越高；反之，倘若你关心的范围特别狭隘，焦点始终都围绕自己转，自私自利特别强，那干什么也不会有一番成就。

因此，不管你是什么人，都要关心大局，关心更多人的福祉，这在大乘佛教中叫菩提心；从世间的角度讲，它在工作中、生活中也不可缺少。这是我今天讲的第一点。

二、藏传佛教对心灵哲学的贡献

第二点，则是关于藏传佛教。

藏传佛教中，有浩如烟海的理论体系、修行经验，这些

十分完整、代代相传，无法用三言两语一一描述。重要的是，藏传佛教关于心灵哲学方面，有极其圆满的传承，对此研究哲学的人务必要了解。

了解的方法，最好是通过藏传佛教的因明推理。假如你研究过《释量论》、《量理宝藏论》、《集量论》，那么依靠因明里的推断方式，不管研究哪个领域的学问，都会有非常大的帮助。

过去我在读师范时，也像你们一样喜欢心理学，除了老师讲的以外，自己一有空就去新华书店买很多书。在看的过程中，我心里始终存有迷惑，怎么样也不能解开。直至遇到了藏传佛教，学了唯识、中观的一些理论，内心才豁然明了，缠缚自己多年的疑惑一扫而空。此时我发现，佛教中剖析心理的理论非常严谨，并且无懈可击，尤其是结合因明来学习时，任何语言都无法驳倒它。最后，自己如枯木逢甘霖般，内心极为满足，从此，通过修行的体验、理论的研究，对佛教的信心与日俱增。所以，建议大家也不妨试试。

刚才我看到高老师和你们翻译的《当代西方心灵哲学导论》，非常开心。这不是假装的，确实是心里话。为什么呢？因为人不能只为了钱财、地位而活着。也许有人认为这些很

好，但我觉得，难得的人身要用在追求真理方面，有生之年若致力于此，活着才是有价值的。

以前我随上师如意宝去很多国家时，并不羡慕那里的建筑，也不羡慕国外的享受，而是看到哪个书店有好书，我就特别欢喜；哪个知识分子求知若渴，我就很佩服。这不是一时的冲动，到现在我仍是如此，相信自己在一生中，对求学都会有一种好感。所以，当我得知你们这里的很多学子也追求真理，这方面我们有共同的目标，真的很高兴。

我们藏传佛教的各大教派——格鲁、宁玛、萨迦、噶举、觉囊，历史都特别悠久，每个传承有非常完整的闻思修体系。尤为值得赞叹的，是它的系统学习。这一点，你们有时间应该了解一下。我曾去过很多大学，但发现大学里的闻思方法，跟藏地佛学院完全不同。在藏地，很多人求学非常精进，一般晚上睡的时间很短，生活再艰苦也无所谓，只要能够得到真理，自己愿意克服一切困难，通过这样的磨练，最后成果也非常喜人。而如今有些大学生，求学的条件太好了，周围有很多散乱的因，自己时常会被诱惑，潜藏的智慧很难得以开发。因此，希望在座的同学们，要尽量避免乱七八糟、蛊惑人心的一些事物，否则，自己很容易玩物丧志，无法真正专注于学业。

我看你们很多人都在搞翻译，翻译就需要心无旁骛，以保证它的精确度，否则会闹出很多笑话。前段时间，有个比较出名的人，把我的一些大学演讲翻译成藏语。据说他翻译过很多书，他把译稿让我看一遍，结果我发现，他把“石女的儿子”译成了“石头女儿的儿子”。其实，石女指没有生育能力的女人，她不可能有儿子，所以佛教的推理中常用这个比喻，形容根本不存在的事物。翻译成“石头女儿的儿子”的话，石头女儿也不可能有儿子，意义上倒说得过去，但却与原意相差甚远。因此，当时我看了以后，自己在家里笑半天。这种现象，以前梵语译成藏语时也非常多，故翻译时需要尽量符合原意，这一点特别重要！

我们翻译的这些资料，如今人们虽不一定很重视，但也许在下一个时代，对人类会产生极大的影响。就像一些历史人物，不管他的翻译还是作品，在生前并没有得到大众认可，周围不少人因为嫉妒，故意给他泼冷水，甚至视而不见。但慢慢地，由于他的发心很纯洁，作品迟早会对社会有利。即使没有利，也绝对不会有损害。

当今时代，一心一意钻研学问的人，越来越少了。人们喜欢引用的诗词，基本都源于唐朝、宋朝，现在的诗词则如凤毛麟角。也可能是物质太丰富了，以至于人心纷纷外散，

根本无法专注于文学、知识和真理。佛教中也经常说，凡夫人的心被外境所摄时，自己就开始管不住自己了。

三、对当前教育的忧心



等一会儿，大家有什么问题，可以畅所欲言、互相讨论。但你们在问我的同时，其实我也有一些问题：比如现在提倡德智体全面发展，古人也强调德才兼备，“德”在先而“才”在后，有了“德”才谈得上“才”。但也许是我孤陋寡闻吧，总觉得现在学校只重视分数，只重视智慧、才华，而根本不重视人的心灵、行为，若将这方面彻底忽略，对这个时代是有利还是有弊？

你们作为师范大学、作为培养教师的摇篮，今后在教育学生时，是会单单传授各种知识呢，还是会兼顾到学生的人格完善？

我以前看过一个数据，说是学生在学校里所学到的知识，走上工作岗位之后，真正能用上的只有 15%。那么剩下的 85%，都跟自己的生活没有关系，这说明了什么问题？

在古代，孩子们从小就学《三字经》、《弟子规》，潜移默化中明白做人的道理。而如今小学生的课本里，尽是讲些动物的故事，学了这些以后，对人生有什么意义？

其实，汉地很多古文化相当好。拿《弟子规》来说，我已将它译成了藏语，许多藏族孩子学后，觉得受益匪浅。包括现在青海省的很多学校，也在大力推广藏文的《弟子规》。本来，儒教文化中对童蒙教育有许多教言，但如今人们却将它舍弃了。春节联欢晚会的儿童歌曲，也是一群孩子边撒娇边唱“抱抱我，亲亲我”……这些对孩子心灵的健康、对他们将来的人生，能起到什么作用？

要知道，孩子从小所学的知识，对他们一辈子有深远的影响。如果这时候他所背诵的、所接触的，跟孝顺父母、关

爱他人没有任何关系，与现实生活也完全脱钩，那他们的将来会变成什么样？

所以，我一直在思考：德育到底从什么地方入手？不知道你们很多老师有什么看法？我们可以交流一下。我一个人这样啰啰唆唆的，感觉不一定很好，大家互相谈一谈，至少时间会过得快。（众笑）

高新民教授归纳：

上师非常辛苦，前天从色达出发，到成都要坐十几个小时的汽车，因为那里现在没有飞机。之后先到浙江，昨天从浙江大学赶到武汉，今天下午还要前往广州的中山大学。上师真的是在忘我弘法，这种精神非常值得我们学习！

今天，我们计划的时间也不能太长，就两个小时，希望大家看好时间，10 点半准时结束。这是我要说的第一点。

第二点，希望大家在发言时尽量放开，不要紧张。上师有无量心，哪怕你提昨天晚上那样的问题，也不会刺伤我们上师。当然，我想今天也不会有这样的问题，但大家一定要放开，大胆地提。

上师到这里来，一方面是给我们弘法，另一方面也想听听不同的意见。因为佛教是真理，真理就不害怕批评。你的理解哪怕不符合佛教，也可以讲出来，通过辩论，我们就可以找到真理，所以希望大家放开。下面开始——

（一）问：您曾经讲过，如果一个人有嗔恨心，想要清净它的话，最好的方法是寻找其本体，最后会发现它只是一种分别念的假象。所以我想请问您：在藏传佛教中，是怎么观察嗔恨心的？

答：观察嗔恨心的话，藏传佛教有些修心窍诀中，有特别好的教言：当你正在起嗔恨心时，当下观察它的来龙去脉，看它是从怨敌身上产生的，还是从我自己身上产生的？是从身体里面产生的，身体中间产生的，还是身体外面产生的？这样从里到外一一观察，根本找不到它的来源。此时你会深深感受到，嗔恨心只不过是一种假象。这一点，不需要其他的逻辑推理，稍微修行过的人，凭自己的观察就可以了知。到了最后，嗔恨心自然转成密宗所讲的五种智慧之一——大圆镜智。

因此，当我们产生强烈的嗔恨心时，要么通过观察，要

么直接安住，就会发现嗔恨心的本体了不可得，跟虚空没有什么差别，只不过是一种虚妄执著。若能证悟到它的本体，这种体会就像哑巴吃糖一样，无法用语言表达出来，但自己却心知肚明，这即是禅宗所谓的“明心见性”。

所以，在对治嗔恨心方面，密宗有更为殊胜的窍诀，不管是谁修了，当下就能将烦恼转为智慧。有些学密宗的修行人，以前嗔恨心特别严重，修持这些窍诀之后，性格上有了翻天覆地的变化，原因也在这里。

问：您在北大演讲时，说佛教传到汉地和藏地以后，经过 2500 多年的发展，藏传佛教更完整地保存了佛陀的清净思想。您这句话的意思，应该是说汉传佛教有一些思想流失了。您认为是哪些地方流失了？它跟藏传佛教最大的区别在于什么地方?

答：我也不是说汉传佛教有流失的地方，而是强调藏传佛教的不共特点，是什么呢？从佛陀时代一直到现在，传承保持得非常清净、非常完整。任何一部法在传讲时，法师必须先得过它的言传。比如说，《菩提道次第论》的作者是宗喀巴大师，《前行》的作者是华智仁波切，若想讲这两部法，首先要得过它一代代传下来的传承。包括佛陀的《大藏

经》，其传承在藏地也一直没有断过。有了这种传承的话，后代弟子在传授教义时，除非是特殊情况，一般不容易歪曲上师的意趣。依靠这种方式，佛陀的一些仪式和传承，即使过了 2500 多年，在藏地也仍然代代相承、完好无损。对此西方欧美等国都极为赞叹。

另外，藏地《大藏经》的翻译也特别严谨。从历史上看，国王赤松德赞时代的译场，译师就有三百多位，他们的智慧非常卓越，不管是文笔，还是对佛经内容的了解，都不是一般人可以相比的。我曾对比过藏汉文的《亲友书》、《阿弥陀经》，结果发现藏地的翻译风格，确实更为严谨。

尤其在《大藏经》方面，藏地还有个殊胜特点——它全部都是白话文，非常便于理解。如今的 21 世纪，汉地人大多看不懂古文，加上生活节奏那么快，很多人根本没时间和精力去研读《大藏经》。有些人即使有这个兴趣，啃了半天古文以后，实在搞不懂也就放弃了。最后不要说全部经典，就算只有一部，因为文字太艰涩，有时候也不想看。而藏族人拜读《大藏经》的话，则不会有这种苦恼。

所以，从方方面面看，藏传佛教确实有不共的特点。正因为如此，现在国内外越来越多的人对藏传佛教情有独钟，

这也不是盲目的选择。

（二）问：我是马克思主义哲学专业的研究生。我出生和成长在天主教家庭，作为基督徒，也相信未来世界的存在。但我觉得那是上帝的启示，相信即可。昨天听了大师演讲，讲到坚信有前世来生，那么我想问一下：您为什么如此相信这些在世俗世界无法把握的东西？为什么这么虔诚地相信？

答：相信自己有前世后世，并不是没有理由的。如果没有任何理由就相信，那是一种迷信，对我们来讲并不值得希求；但如果它是真理，我们却忽略了，那也是不科学的，绝非治学的态度。

若想知道前世后世是否存在，佛教中有非常丰富的教理，但这不是一两堂课就能讲完的。关于这方面，藏地一般会学印度法称论师的《释量论·成量品》，其中用了许多推理来印证前世后世的存在。因为对于前世后世，我们眼睛看不到，心也涉及不到，这就需要依靠释迦牟尼佛的语言或推理这两种方法来成立。

一、依释迦牟尼佛的语言怎么成立呢？首先要建立释迦

牟尼佛是量士夫，他四十多年中所传的法，与真理完全相符，至今没有一个能被推翻。既然他百分之百不说谎话，那么他所说的，就可以成为前世后世存在的依据，这是一种论证方法。

二、通过推理怎么成立呢？我们的这一刻心识，由前面的心识产生，不需要观待其他任何因[17]……它有一套完整的逻辑推理。通过这种推理，每个人都可以知道，前世后世的确存在。

当然，无论是基督教、佛教，都承认前世后世存在，这一点是共同的。像信奉基督的伽利略、牛顿，也都承认有来世，并害怕堕地狱，渴望升天堂。既然他们都承认这一点，基督教应该也有其完整的理论体系，否则，这些科学家不可能盲目地相信。

问：关于做好事去帮助别人，作为基督徒，有时候我觉得不是真心的，可能出于一些功利目的，比如想升天堂，不下地狱。但听高老师讲过，当我们去帮助别人时，内心会非常愉悦，感觉很幸福。我觉得第二种要更纯粹一些。请问

[17] 此推理方法，详见《量理宝藏论》第九品之“心不观待他因故，依因前际无始成。因聚齐全无障碍，依因后际无终成。”

大师：我们如何在平时生活中更纯粹地行善？如何生活出自己的信仰？

最后，我想说一句：听大师讲话，心里很平静，非常喜欢大师，谢谢！

答：在大乘佛教中，发菩提心利益众生，是放在第一位的。有人认为自己成佛最重要，但这并不究竟，只有把帮助他众放在第一，才是菩提心的真实体现。

如今基督教在各个地方做很多慈善，有些可能是怀着功利心，但有些也是真正怜悯众生，就像特雷萨修女。所以，不管是哪个宗教，我们都应和睦相处、互相理解。利他的思想精髓，不论在哪个人的身上体现，我们都值得学习；不论在哪个宗教中出现，我们都值得接受。

我自己也有这种感觉，比如忙碌了一天后，觉得特别累，但若能帮助一些人，再累也心甘情愿、非常开心。但如果累了一天，只是为了自己的名闻利养，这就谈不上是什么佛教徒了，更谈不上是大乘佛教徒。天天都为了自己的话，实在太惭愧了，跟牦牛没有什么差别——牦牛为了养活自己，天天到处找草觅水也很累的。

因此，不管你信什么样的宗教，希求的都应该是利益他众，这一点很关键！

（三）问：我是华师哲学系的研究生。西方有个哲学家叫皮浪，他主张怀疑主义，就是不发表任何意见，保持心灵的平静。我的问题是：现在这个社会很浮躁，我们当代的研究生、博士生，如何才能抛弃杂念，保持心灵的平静呢？

答：有时候保持沉默，对很多事情不发表看法，也是一种境界。佛教中尤其是修禅宗、密法的人，达到一定的境界时，会觉得世间万事万物虚妄不实——用佛教的话来讲，胜义谛中，一切都无可言说；世俗谛中，虽有如幻如梦的显现，但这些都没有实质，此时发表很多意见也没有太大意义。因此，西方哲学的个别思想，可能也有一些密意所在。

你们作为研究生、博士生，今后在生活中面对很多问题时，若想保持沉默，其实需要一种锻炼。听说你们这里经常举办夏令营，对禅修有一些感悟。在密宗中，也有舍弃杂念、保持心灵平静的殊胜窍诀。比如前段时间，我就给学院内部的知识分子讲了《禅定休息》，通过修持一些禅定，让心完全可以得到休息。

你们在这个熙熙攘攘的城市中，成天忙忙碌碌的，心始终无法平静，所以用七天或十四天的时间，到特别寂静的山里禅修，重新感受内心的宁静，这是很有必要的。现代心理学家也认为，一个人的身体健康，与心有极大关系。如果常修禅定，早上起来或晚上睡觉时心态平和，这对健康很有好处。

尤其是你们将来步入社会后，会面临很多压力、很多痛苦，假如随着这些而转，就算你再有钱、再有地位，一辈子也是很苦的。但如果你有了禅定的功夫，那不管外境发生了什么，自己也会心平气和、坦然面对。

所以，你们作为知识分子，若能养成这样的习惯，生活中处处融入禅修，对自己的人生，乃至心理健康、身体健康，都会有很大帮助。

问：不管佛教、基督教还是伊斯兰教，都是从外国传入中国的，包括自由、民主、平等的近代文化也是如此。中国本土的文化似乎渗透力不强，并没有引导整个世界的方向，请问大师如何看待这个现象？

答：中国的文化，在国外并非那么不受欢迎。比如孔

孟思想的儒教文化，在韩国、新加坡、加拿大，被许多人津津乐道，并且学以致用。但这些在中国，现在反而没什么市场了。

就像印度的佛教，当年传入各国之后，印度本土的佛教却销声匿迹了。1990 我去印度时，看到那里的大多数寺院，都是 50 年代去印度的藏地大德修建的，佛教也是依靠他们的力量，才得以重新发扬光大。

同样，中国也喜欢接受外来的思想，可自己的优良传统却往往弃之不顾。因为过去的“批林批孔”，把儒教思想的根都挖断了，像我刚才讲的《弟子规》，如今在汉地很多学校并没有得到重视。与之相反的是，在别的民族、别的国家，这些文化却如日中天，备受推崇。

当然，我也不是说不能接受外来文化，毕竟每个众生的因缘、根基各不相同。但在接受时，不应该把自己原有的一概不留、统统舍弃！

（四） 汪德新教授问：非常感谢堪布上师，把我带入人生的正确道路。我想请问一下：一个人若能念满 40 万遍金刚萨埵心咒，100 万遍藏文阿弥陀佛名号或 600 万遍

南无阿弥陀佛，就能往生西方极乐世界。但我大部分都是在走路、坐车或上网编辑文章时念的，这样能不能符合要求？还是非要在打坐的情况下念？

答：我们平时坐车、走路时，念金刚萨埵、念阿弥陀佛虽然不一定非常专注，但从量上完成也很重要。为了补缺，数量圆满后最好多念一些。藏地就有这样的传统：念咒时心若不是很专注，为了补这个缺口，事后要再多念几万遍。

问：我知道堪布上师对量子力学很感兴趣。前几年我出了一本《量子力学》，最近正在菩提小组听堪布讲中观，自己就有一个想法：想把中观学完以后，在《量子力学》的后面，加一节“量子力学与佛教的关系”。不知道由我这个初学者写如不如法？假如我真的写出来了，不知堪布有没有时间给我审定一下，把错的地方改过来？



答：汪老师从事教育事业，听说已有四十多年了，始终孜孜不倦地教书育人，让人非常羡慕。前不久，我们县城开教育大会，全县教过三十五年书的老师，只有一位。所以，像您这样的教学经验，真的相当难得。若能将您所教的量子力学与中观思想结合起来，造这样的论典非常有必要。

量子力学方面，虽然我不专业，但还是很有兴趣，也看了不少书，这些书的观点跟中观剖析微尘的道理非常相合。您若能写一些这方面的书，我不敢说全部看得特别细致，但肯定会潜心拜读。

我一直非常赞叹科学工作者，我们彼此若能互相配合，在有限的生命里，做些对人类有利的事情，应该可以利益后世的一些有缘人。这也是我们应该共同努力的方向！

（五） 问：我是华中师范大学心灵认知与研究中心的博士生。心灵哲学是分析哲学的一支，用的方法主要是分析。这种方法在佛教看来，应该是一种分别的智慧，而我曾听说佛教是一种无分别的智慧。请问，这两种智慧在您看来有什么样的关系？

答：其实我们佛教徒在修行时，有分别、无分别两种

状态。比如坐禅时先要观察，看我的心到底存不存在？心有没有颜色，有没有形状，安住在哪里？……一直用分别念进行分析，这叫做观察修。通过这种方法，让心慢慢寂静下来，就像个孩子睡着了一样，最后达到无分别的状态，这叫做安住修。当然，这种状态，跟真正的睡觉完全不同。

我们在希求任何真理时，用分别心进行判断是有必要的，否则，一开始就直接安住于无分别中，这有很大的危险性。因为什么都不分别，好的也不想、坏的也不想，那跟鼾睡有何差别呢？真假难分。

因此，在修行的时候，最好先观察修，再安住修。你现在希求真理的心，虽然是分别心，但这种分别心很需要，只有到了最高的境界时，才可以把它舍弃。就像过河时必须借助船只，但上了岸之后，就不用一直背着它了。

问：《心经》中的"色即是空，空即是色"，我听过两种不同的解释：一种是把"即是"看成一个系词，意为色就是空，空就是色；一种把"即"和"是"分开，"即"是动词，指离不开、跟随的意思，"是"则看成一个代词，意思是色离不开空，空离不开色。请教上师，您怎么看待这句话？

答：“即是”，在藏文中，意思是“就是”。为什么讲色就是空、空就是色呢？因为色法的本体若真正去观察，除了空性以外别无其他；而空性的妙用，又可以显现出一切色法。

我们现在看到的任何一个色法，其本体就像水中的月亮，没有什么实质可言。水中的月亮，显现的当下就是空性，空性之中又可以显现，对它而言，有和无只不过是名词不同。修行到了最高境界时，现即是空，空即是现，这两者是无二无别的。并非它们以前是分开的，当你认识时才融入一体，它们本来就是如此，只不过我们众生被无明所蔽，不知道万法的本来面目。

观察自己的心也是这样：心正在显现时，它的本体是空性，因为本体是空性，才可以产生各种念头，否则就绝不可能产生。这涉及到中观或般若比较深的领域，只有通过修证，才能完全了知其甚深内涵。

（六） 问：一般人接触宗教有两种途径：一是先信仰、后理解；二是先理解、后信仰。对我个人来讲，从小接触过佛教的一些典籍，比如说《西游记》，还有河南嵩山少林等，对佛教有一定的认识和了解，进而对它产生兴趣。请问，这两种途径您怎么看待？

答：我觉得这两种途径都正确。有些经论中也说，入道的话，有些人是从智慧入手，有些人是从信心起步。

以信心入门的人，刚开始可能带有迷信的成分，但慢慢深入佛教的教义后，就会发现自己的不足，进而找到正确的方向。还有一种是，最初通过各种途径先了解佛教，然后再步入佛门。这两种都是可行的。

当然，假如你的信心不到位，或者智慧不到位，也会有颠倒执著的现象出现。

问：我作为一名河南人，嵩山少林对我们河南、甚至对中国来讲，都是一种文化的标志。前几年，少林寺住持释永信把少林寺推向商业化，引起社会各界纷纷扬扬的讨论，您是如何看待这个问题的？

答：少林寺的情况，不管在网上也好、新闻中也罢，各界人士常有不少议论。以前很多人通过《少林寺》和《西游记》认识了佛教，这种途径虽然可以，但把佛教看成是一种神话，或者打打杀杀，则会带来特别不好的影响。

尤其是佛教方面的电影情节，大多是不太懂佛教的人，凭分别念杜撰出来的。我也遇到过很多出名的编导和导演，

见了他们以后，我说你们拍佛教方面的电影，一方面可能有些功德，但另一方面，也毁坏了很多人的善根。为什么呢？因为许多影视剧中的出家，都是走投无路、万念俱灰下的无奈选择，以至于如今人们一见到出家人，就觉得他可能受过刺激，所以躲在寺院里消极避世。中国人普遍都这样认为，但西方人并没有这种概念，因为媒体没有这样渲染过。所以，现在很多人对佛教的误解，基本上都来自影视。

至于你提到的少林寺佛教商业化：其实对我们佛教来说，像太虚大师那样真正弘扬“人间佛教”，这很有必要。但如果“人间佛教”太世俗化，佛教原有的教义和理论一点也不存在，最后彻底变成了商业行为。那这是商业，不是佛教。

比如说，一炷香要卖几千、几万块钱，类似的许多“发明”，对众生有利还是无利很难说，可能需要大家用智慧去观察。

总的来讲，弘扬佛法的话，一定要维护信众的信心。作为佛教徒，在经济方面参与很多，并不是特别需要。现在信众最需要的，就是佛法的智慧。不少人对佛教有信心，也想懂得一点，可是找不到门路，没有真正善知识的引导，这是

相当遗憾的。

至于信心，很多人应该不缺。我们也可以看到，每当逢年过节，寺院里都是人山人海。然而，这些人大多数都是求平安的，求真理、求来世解脱的寥寥无几。所以，现在需要的是真正的佛教。有些商业化的行为，也许对弘法利生有意义，也许并没有多大意义。

我个人而言，不愿意对别人随便评价。即使看到某个人行为不好，没有特殊原因的话，也不会说什么。因为佛陀曾讲过："除了我以外，一般人很难知道众生的心。"不过从整个佛教的层面来讲，若是太商业化、太世间化，可能会招致各种非议。

如今，我一再强调佛教最需要大悲和智慧，这二者是佛教的思想精髓，在任何一个地方弘扬，我都非常随喜。至于其他有些行为和仪式，如果对众生有利，我们非常赞叹；若对众生没有利益，反而还会损害他们的善根，那就值得观察了。

（七）问：我是哲学系的博士生。小乘佛教讲，不要伤害别人；大乘佛教讲，不要伤害别人的同时，还要帮助

别人。我看到学校里有些理工科的老师，有时候搞一些项目，回报率特别高，甚至上百万。他们拿到钱之后，就去全国各地买房子、买商铺。我常劝他们学学佛，买这么多房子，又不能活几辈子，最好拿一部分钱救济别人、去做慈善。他们说不伤害别人就行了，拿钱去做慈善，别人也不一定领情。那么，我该如何去点化他们？

答：很多人有钱不愿意做慈善，不一定是小乘修得非常好，也许只是一个借口。小乘的任何一部经典，无论《毗奈耶经》还是《阿含经》，都提倡不能伤害别人，同时自己也要过清贫寡欲的生活，尽量断除对五欲的贪执。

现在很多人比较盲目，有了足够的钱财，就在各地买房子，却不知道贪欲是永无止境的，即使你买了一栋房子，也不会因此感到满足，肯定还希望买更多的房子。在中国各个城市里买完了，还想去加拿大、美国继续买……

那天我遇到一位剑桥大学的老师，她说英国就有个人，身家几亿美元，没有子女，一生的爱好就是到处买房子。光是房子的物管费，每年就要几百万，但她还在不断地买。这位老师有时候在旁边看，觉得她非常可怜，但也没办法说服。所以，世间上的有些人，你可以通过讲道理说服，但有些人

讲了也没用，因为他认为自己的选择非常正确。



问：请问，导致无明的因是什么？弄清这个问题，我们可以更好地修行。

答：我昨天也稍微提了，无明其实就像天上的云，最初是忽然产生的，产生它的因则是愚痴。这种愚痴，是我们多生累劫一直迷惑的根本因，但它在如来藏的本体上是没有的。就像对虚空而言，云并不是它真实的本体。

有些密宗续部中，还将无明比喻成铁锈——铁锈不是铁的本体，只是在温度、湿度合适的情况下突然产生的，但并

没有铁那样坚硬的本质。同样，无明跟如来藏的关系也是如此。

问：您认为怎样才是一个好的修行者，有没有这个标准呢？

答：修行境界是有不同层次的，比如说，禅宗有禅宗的很多境界，修菩提心有菩提心的很多境界。我们所修的每个法，都有不同的标准，就像大学生有大学生的标准，中学生有中学生的标准一样。所以，“修行”是一个非常广大的词，每种修行的境界不同，标准也不能一概而论。

（八）问：我是华中师大哲学系的学生，刚才听了您前面的问答，觉得受到很多启发。包括您在昨晚的讲座中也说了，希望我们当代学生能先从佛教的基本理论出发，去完善自己的信仰。

我只有一个问题，毛主席曾说：“一个人做一件好事容易，但做一辈子好事难。”我们这些学生，在学校里受到老师的教诲，自然会去做善事，或者追求一种信仰。但我们走入社会面临实际利益时，则很难保持和坚定自己的信仰，我们应当怎么做呢？

答：你的问题很好！现在的学生在学校里若遇到好老师，刚毕业时心态会很平静，心也很纯洁、很有理想，觉得一定要为社会、国家做贡献。可是到了社会上不到两三年，原来的志气就荡然无存了，因为一些事物的诱惑性太强，自己也不得不同流合污。就像佛教《大智度论》中的一个比喻[18]：一盆热水倒在寒冬中的冰池中，一开始会融化少许冰，但最后自己也会慢慢变成冰。所以，很多大学生提前要有个心理准备，看自己能不能一辈子都坚持做善事，一辈子都保持自己的善心？

若想保持这种心态，长期串习是很重要的。而且你还要明白，做慈善、做好事不能只停在理论上，应从内心中明白它的重要性，进而生起一种决心："虽然社会上这么乱，但我还是要过清净的生活，做有意义的事情。"

实际上，如今这样的人也非常多。像高老师写了那么多书，从事这么长时间的教育工作，真的非常神圣。我并不是看到一个人就赞叹，而是觉得他为了培养学生，一直留守在老师的岗位上，确实非常伟大。否则，现在不少老师稍微有点能力，就马上买房、办企业，在外面搞各种活动，自己的心根本不在教学上了。

---

18 《大智度论》云："如少汤投大冰池，虽消少处，反更成冰。"

所以，我很希望你们在学校时，要经常发这种决心：“我进入社会之后，宁可事业上、钱财上不是很成功，也要做对人类有意义的事情！”这样的话，心的力量非常强大，对你的很多行为会有一种约束。

（九）问：我是政法学院的研究生，您这两天给我们讲了很多关于善的知识，我们都受益匪浅。我有一个问题：有些人做慈善，是出于沽名钓誉的动机，但即便如此，也仍然帮助了很多人，得到一些善的结果。而有些人动机是善的，却往往好心办坏事。所以，对于善的评价标准，动机和结果哪个更重要呢？

答：动机和结果比起来，善的动机更重要。佛教中也讲：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。”意思是说，心善的话，前途光明；心恶的话，前途黑暗。还有《功德藏》中云：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”善恶的差别，唯以内心的动机来区分，不以外在的行为来辨别。

现在有些人做慈善，是为了推广自己宗教的价值观，或者提升自己的知名度，带有各种动机的话，这只是形象善，心并不是善。若是心善的话，即使你做的事不是很圆满成功，佛经中说，这也有无量无边的功德。

所以，善和恶的标准，关键是以心来衡量。假如你的心没有自私自利，完全是想利益众生，这是最好的一种善。

尤其有些人在做慈善的过程中，难免会遇到别人不理解。我在“国际慈善论坛”上也讲过，如今慈善还没有完善立法，透明度和公信力也不够，在这种情况下，别人不信任你，觉得你可能抱有目的、有其他想法，这些都情有可原。但只要你动机是好的，纯粹是想利益别人，就不要计较个人的荣辱得失，也没有必要瞻前顾后。

要知道，没有慈善的话，很多孩子连读书的机会都没有。若能将众人的力量聚合起来，哪怕资助一个孩子读书、哪怕挽救一个病人的生命，这也非常有意义。所以，不管是个人、还是集体，都需要一种爱的力量。对你自己来讲，这也会让生命变得非常充实。

（十）问：非常有幸昨天跟您聊一会儿天，这两天倾听您的讲座，感觉受益匪浅。《贤愚经》中提到无常四边：“聚际必散，积际必尽，生际必死，高际必堕。”请问，此偈对我们生活有什么作用和影响?

答：这些道理特别重要。表面上看来这个偈颂很简单，

但实际上，学校里的师生若能通达其中奥义，在人生中遇到痛苦时，就有面对的能力。

现在这个社会，经常会有人自杀，自杀的原因若追究起来，其实不外乎以下几种：一、不懂聚际必散，尤其在感情上缘分尽了，今天两人在一起，明天却分手了，自己就实在接受不了；二、不懂高际必堕，原来高高在上的地位一旦失去，便丧失了活下去的意义；三、不懂生际必死，自己最亲近的人若死了，或者自己得了绝症，拿到病危通知时，完全没有勇气面对；四、不懂积际必尽，辛辛苦苦积累的财富，若是某一天突然没有了，自己就开始痛不欲生。以上这林林总总的痛苦，若能明白无常四边的道理，就会全部迎刃而解。

曾经有一次，我的小学里有三十多个学生毕业，因为就要离开母校了，他们一个个泣不成声、恋恋不舍。于是我专门讲了一个教言，告诉他们高际必堕、生际必死、聚际必散、积际必尽，这无常四边务必要好好记住。如果懂了这个道理，面对生活、面对世间时，就能做到一切随缘，不会特别强求。否则，现在很多年轻人在事与愿违时，往往痛苦不已，甚至可能选择自杀，做出非常不明智的选择。

无常四边的这个道理，华智仁波切在《大圆满前行》中

有比较广的剖析。大家若想深入了解，有空不妨一阅，这对你的人生乃至修行都会有利。

（十一）问：我是华师哲学系的研究生，我有个问题是：证悟空性之后，是不是就不受因果业报了？《大宝积经》中记载，佛陀示现食三个月马麦的果报，这是怎么回事呢？

答：证悟空性以后，一般是不受因果业报。而《大宝积经》中讲的佛陀受报，例如佛因地时造了什么恶业，如今身体上感受什么痛苦，这些都是一种显现。在佛教中，佛经也有了义、不了义之分。

其实，在证达最高的空性境界时，不可能像凡夫人一样受因果报应。佛陀之所以这么做、这么说，是为了示现因果的重要性，让众生觉得："纵然是佛陀，尚且还要感受业果，更何况是我们凡夫人了？"以此会更加谨慎地取舍善恶。所以，佛陀这样做虽不了义，但却有利益众生的目的。

打个比方说，就像一个老师，为了将学生引入正道，自己明明没有某方面的意乐，却要随顺他们，说些不切合实际的语言，然后再因势利导，让他们懂得是非取舍。佛陀示现

受报也是如此，尽管是不了义的，但这不叫妄语，而是一种善巧方便，因为这对众生是有意义的。



（十二）问：我是华中师范大学哲学系的博士生。因果观点在佛教中占有很重要的地位，也就是说，种豆得豆、种瓜得瓜，有因必有果、有果必有因，因果循环、报应不爽。那么假设一个人前世造了杀业，今生必然有个实施者对他报复。如果这个实施者不进行报复，因果必然性就好像断裂了；如果他报复了，这人又不能放下屠刀、立地成佛，地藏王菩萨发了大愿“地狱不空，誓不成佛”，好像永远也实现不了。这个问题，您怎么看待呢？

答：“善有善报，恶有恶报”、“种瓜得瓜，种豆得豆”，这个理念我在读师范时就非常接受。当时有位老师的思想跟我冲突，天天用辩证唯物主义的观点打压我，我有时候故意跟他辩论，他讲不清楚的话，就开始严厉批评我……后来我们俩也和好了，我出家以后，他也能理解。如今我们遇到了，彼此还是很客气。

种瓜得瓜、种豆得豆，实际上是因果很深的道理。这个道理告诉我们，一个人前世杀生、后世受报，完全是自作自受，并非由上帝或造物主在操纵一切。它也是一种自然规律，比如你播下了毒药的种子，果实一定是毒药；你若种的是甘蔗，得的果也一定是甘蔗。同样，造恶会招致痛苦，行善会获得快乐，这也都是一种必然规律。

当然，因果报应的体现，并不是造了“因”，马上就会成熟“果”。佛经中也说，造业受果有三种情况：顺现法受业是此生造业，此生成熟；顺次生受业是此生造业，下一世成熟；顺后受业是此生造业，第三世之后成熟。因此，有些业你造了以后，可能需要很多劫才会成熟。

这种因果循环的细微之处，唯有佛的智慧才能彻知，声闻阿罗汉都无法了知其来龙去脉，所以是非常甚深的。但尽

管如此，我们看到很多人今生中的苦乐，也可以推知这跟他们前世有关。与哲学的推理结合起来，完全可以论证这一点。

那么，假如众生一直造恶的话，地藏菩萨的大愿会不会不能实现呢？没有这个过失。虽然地藏菩萨发了宏大的誓愿，但并不是要等地狱全部空了，他才有机会成佛，这个大愿主要是体现了他的精神非常崇高。比如，一个老师说："没有教完所有学生之前，我不会离开。"但实际上，学生的数量会不断增多，直到这个老师去世，学生也不可能教得完，但以此却可以看出他特别远大的志向。

佛教中不管是文殊菩萨的发心、地藏菩萨的发心，都是要先度尽众生，自己再成佛。这说明他们发心力量很强大，但并不是说，众生度不尽的话，他们永远也成不了佛；或者，哪一天众生真的度尽了，这些菩萨就无事可做了，全部下岗了，不会有这个过失。反而，因为他们的愿力极为宏大，会比一般菩萨更快成佛。

（十三）问：我是华师哲学系的研究生。我们常说修心时要把心空掉，从多念到少念、到一念、到无念。但我们有爱心、有善心，这也是一种念头。如果是无念的话，那么得道成佛之人岂不是没有善心和爱心了吗?

答：成佛的时候，虽然没有分别念的爱心，但无分别的大爱是有的，无分别中流露出来的悲心，也是有的。

修心从多念到少念、到一念、到无念，这是禅宗的一种次第修法。心慢慢这样静下来，是有必要的，但我们在日常生活中有爱心、有慈心、有悲心，这二者并不相违。比如说，我坐禅的时候，住于无念的状态中，但在出定之后，可以多做一些善事。此时，有了入定境界的帮助，做善事的力量会更加增上。

爱心、善心尽管是分别念，但我刚才也讲了，它就像是过河的船只，在修道过程中不能放弃。禅宗虽然说所有的念头都一样，恶念、善念都要舍弃，但这是最高的境界。我们还没有达到之前，一定要断除恶念、增长善念。在此过程中，就要分出定和入定，出定时多做善事，入定时什么都不执著，这两个是不矛盾的。

关于佛陀无分别的大爱，《入中论》专门有一个比喻，说陶师在做陶器时，刚开始要费很大力气摇转机轮，到了最后，力足之时，不需摇动，机轮也会自然旋转。同样，佛陀在因地时，一直串习、稳固自己的慈悲心，成佛之后，虽安住于无念的境界中，但利乐有情的大悲仍会自然而然无勤产

生，佛陀虽然没有念头，但利益众生的事业仍不断地任运出现。

（十四）问：我是哲学系的研究生，我的问题可能比较挑战同学们的底线，希望大家能够宽容一些。

回顾各个宗教的历史，我们会发现，各个宗教都讲求皈依，比如基督教有十字军的东征，伊斯兰教也有西征，甚至通过税收政策的优惠来吸引教徒。那么对佛教来说，更强调的是让大家自然皈依，还是需要一种引导式的皈依？

答：佛教中的皈依或出家，并不是强迫性的，而是出于个人自愿。在任何一个场合中，如果有人提出想出家，我都会劝他先好好考虑，出家是比较大的事情，不能一时冲动，而要慢慢观察；如果有人想要皈依，我也会让他想一想因为什么而皈依，倘若发心正确，则可以进行皈依。

不过，对于不信佛教的人，我们也不是完全置之不理，因为现在很多人需要一种信仰。但这并不是跟基督教等抢信徒、争市场，而是觉得一个人没有信仰的话，尤其像中国这么多的人，心灵会很空虚。像美国、加拿大等西方国家，95%以上的人都信仰基督教、佛教或其他宗教，这样的人生非常

充实。

我个人来讲，还是希望大家有一种信仰。否则，一个人道德也没有，信仰也没有，活在世上会很盲目。尤其是人到了晚年时，没有归宿感、没有安全感，自己的未来会一片茫然。因此，从对别人负责任的角度来讲，我希望很多人应该有自己的信仰，只有这样，人生才是有意义、有方向的。

问：您今天和昨天讲了很多佛教理论，但作为像我这样既无慧根、又无悟性的凡夫俗子，这些理论确实比较高深。而且对于这些理论，我们的体验也非常有限。所以我想问一下，我们到底对体验的分享更重要，还是对理论的弘扬更重要？

答：佛教非常博大精深，既需要理论的学习，也离不开实践的修行。否则，光是理论上特别精通，一点也不去实践的话，就像个别研究宗教的专家，口头上讲得头头是道，却连“人生无常”的道理从来也没思维过，这就是所谓的“法油子”。反之，假如对佛教的理论一窍不通，却成天呆在寺院里闭关专修，连最简单的佛理也不懂，这叫盲修瞎炼，没有多大意义。

所以，在我们藏传佛教中，一直强调闻、思、修，这几个是缺一不可的。



（十五） 问：我是拉萨地区当雄县的。我们藏族人在磕长头时，会念很多不同的经，请问念哪个比较好呢？

还有一个问题是，以前我在家里时，大人说每个人的肩膀上有两个算术师，一个记你做的善事，一个记你做的恶事。佛经中也说，每个人的右臂上有魄拉（男神），左臂上有摩拉（女神），分别记录你造的善恶业。那么，我们怎样才能多做善事、断除恶事？

答：首先，很高兴看到我们藏族孩子在华师读书，昨天也见到很多老师对他们非常关心，我由衷地感谢。对我而言，虽然是一个藏族人，但多年来对汉地的佛教徒也特别关心，所以，我们彼此间应该用爱心来连接。

作为藏族孩子，昨天也有人说，自己的语言、很多传统都淡忘了。这一点，我想跟藏族大学生再次强调：不论你到哪个民族、哪个地方去学习，自己的传统、自己的语言文字都不能丢。以前我看到有些藏族大学生，从内地回到藏地之后，基本上不会说藏语了，行为上也看不到藏族的优良传统，这是非常遗憾的。

如今，汉地那么多的知识分子，纷纷到藏地去求殊胜的藏传佛教和藏文化，而我们对本民族所拥有的东西，却统统弃如敝屣，反而去向汉地学，汉地又向西方学，最后自己全部被西化了，这样很不合理。所以作为藏族人，固有的传统不能忘！

你看汉地的很多留学生，到美国、加拿大、欧洲去，尽管受到西方影响，但自己的传统并没有全部舍弃，他们回国后照样说汉语，而不是满口都讲英文。可我们藏族的学生，经常可以看到，在汉地呆了几年后，藏语根本不会说了，这

是相当遗憾的。所以，非常希望我们的藏族孩子，不管在汉地哪个高校读书，自己的语言文字和信仰不能舍弃！

同时，我也一并回答你刚才的问题：磕长头的时候，一般要念皈依、七支供，还有“贡秋森拉香擦洛，那摩曼自些儿耶，那摩思些儿耶，那摩额达玛些儿耶梭哈”——乔美仁波切说，持诵此咒的话，磕一个头有十万倍的功德。也有些人念皈依、阿弥陀佛等，任何一个名号都可以，这个没有特别的限定。

还有，每个人肩膀上记录善恶的男神和女神，这在中阴法门中也有提过。其实汉地有些高僧大德，在游历阴间或地狱时，看到亡人有生前的善恶记录，与这个是同样的道理。

我们若想趋善断恶，《前行》讲了一个很好的方法：从前，有位扎堪婆罗门经常观察自心，每当生起一个恶念，就放个黑石子；生起一个善念，就放个白石子。刚开始他的黑石子多，白石子少。后来他时时提醒自己，对治自己的恶心，最后全部变成白石子了。

当然，对修行好的人来讲，可以做到这样，但我们不一定能够如此。不管怎么样，每个人身上的确有护法神，他关

心你所造的善业和恶业。对于这些传统观念，大家要值得尊重，同时，我们在取舍善恶时，要效仿古人的做法，经常提醒自己，观察自己的行为，这样才能逐渐趋入光明大道。

高新民教授结语：

美好的时光最容易过去，两个小时一下子就过了。今天上午的对话，我认为是一个高水平的对话，至少比昨天晚上好。“高”主要体现在上师实在是高，不愧为名师，能在世间、佛教界享有这么大的名望，与他的修证、与他扎实的学问，确实是紧密联系在一起的。上师既是名师，又是明师——“明”的意思是有智慧、有知识，佛教里也讲五明，上师不愧为这个称号。

当然，上师高水平的表现，跟今天同学们提的问题也有关系。如果我们的问题非常浅显，那上师的水平再高，也表现不出来。我们大学里经常说“教学相长”，有好的学生，就一定有好老师；没有好的学生，则不会有好老师。所以，要想华师的水平高，还得同学们自己学好，否则，你什么都不懂的话，华师怎么可能有高水平的老师？大家一定要明白这个道理。

最后，让我们以热烈的掌声，对上师的开示表示衷心的感谢！

佛教消除烦恼的理论与方法

——中山大学演讲

『 2011年6月12日晚上 』

主持人致辞：

大家好！我谨代表中山大学哲学系管理哲学博士研修班同学会，欢迎各位前来参加第三届博研论坛。

一入中大门，就是中大人。首先，是我们中大最传统的一项：唱中大校歌。请全体起立，我来起头唱校歌：

白云山高，珠江水长，吾校矗立，蔚为国光。
中山手创，遗泽余芳，博学审问，慎思不罔，
明辨笃行，为国栋梁。莘莘学子，济济一堂，
学以致用，不息自强。发扬光大，贯彻主张，
振兴中华，永志勿忘。

好，请坐！下面让我们以最热烈的掌声，恭迎索达吉堪布入场——

我们管理哲学博士研修班同学会，成立于今年元月。成

立之初，得到了学校的密切关注、系里的高度重视，以及博研同学的大力支持。

为了搭建博研同学长期学习交流、后续终生学习的平台，我们在成立之初，就确定了每年会不定期地组织大型专家论坛。

在大家的大力支持、努力下，第一届论坛我们有幸邀请到中央党校原教育长王瑞璞教授，也就是现在胡锦涛总书记的班主任，主讲“中国经济社会发展态势及风险”，解读“十二五”规划。

随后的第二届论坛，我们邀请到中山大学哲学系元老、著名近代史学家、八十岁高龄的袁伟时教授，主讲“辛亥革命与 20 世纪的中国”，带我们重温辛亥记忆。

此次第三届论坛，我们有幸结缘藏传佛教大德索达吉堪布，给大家开示“佛教消除烦恼的理论与方法”。今天虽然外面下着大雨，但大家都济济一堂，就足以证明堪布的影响力和魅力。

近年来，堪布曾应邀前往北大、清华、复旦、浙大。昨天刚从华中师范大学过来，到我们中山大学进行佛学讲座。堪布所做的这一切，为佛教与科技文化界的友好交流，开启了新的篇章。

下面，我们用热烈的掌声恭请堪布开示——

你们刚才唱的中大校歌，很好听。我刚才进来时，看到整个校园也非常美丽，觉得名校确实有名校的福分，也有它的特色。

一、结合中大校训，阐明学以致用的重要性

今天我很荣幸来到这里，与同学们一起交流。中山大学，是孙中山先生一手创办的，他还亲笔题写了校训："博学、审问、慎思、明辨、笃行"。这个理念来自于《中庸》[19]。这治学的五个步骤，与我们藏传佛教的闻、思、修，完全可以对应。



---

[19] 《中庸》云："博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。"

记得我讲《弟子规》时也提到过，“博学”就是不管学习什么知识，都要广闻博学，否则，不能全面掌握它的精要。这相当于藏传佛教中的“闻”，即要先依止具德相、有学问的善知识，然后在他面前广泛听法，以免自己盲修瞎炼。

“审问”，是指闻法之后，对不懂的地方详细询问，以断除疑惑。像我们藏传佛教，历来就非常重视辩论，通过严密的逻辑推理，可将自己的怀疑、不解遣荡无余。接着要“慎思”，对这个道理反复推敲；然后是“明辨”，明确地分辨孰真孰假、孰取孰舍。这三点，相当于闻思修中的“思”。

最后，只懂了道理还不够，还要将其付诸于实践，而不是一种空谈，这叫做“笃行”，相当于“修”。

所以，藏传佛教的闻、思、修，与中大的校训完全一致，只不过是世间、出世间的侧面不同而已。大家对任何一个真理，都要先了解，再思维，最后落到实处。

今天我讲的“佛教消除烦恼的理论与方法”，实际上也包括了这几方面的内容。消除烦恼的“理论”属于闻、思所摄，“方法”则为修行的范畴。大家通过今天的交流，希望以后能将闻思修这三者结合起来，真正将所学的知识学以致

用。

现在很多大学生，从六七岁上小学开始，学了二十几年，结果许多知识在生活中却用不上，这是相当可惜的。我认为，知识学了一定要会用，不能只停留在书本上、口头上，或者换一张文凭就够了，而应当结合它的意义，在现实生活中体会、检验，这一点非常重要！

二、基督教与佛教之间的渊源

孙中山先生，生平对佛教相当推崇，跟许多高僧大德也素有来往——不知道在座的知识分子能否理解，但我作为一个佛教徒，不但关心社会，同时也关心历史人物对佛教的看法。比如，1912 年，孙中山先生就任临时大总统时，太虚大师在南京组织了“佛教协进会”。后来他们两人见面时，孙中山先生对太虚大师的佛教改革运动赞叹不已。

还有，孙中山先生跟虚云老和尚有过一番对话，我以前看过冯冯写的《空虚的云》，是介绍虚老事迹的一本书。书中就讲了，孙中山先生觉得，基督教与佛教在精神上是很接近的。虚云老和尚告诉他，佛教与基督教本是同源，耶稣 18 岁以后曾往印度研究佛教，跟马鸣菩萨的弟子学过法。在印

度呆了十几年后，才经由波斯、土耳其，回到以色列传教济世。这段经历，在耶稣首徒大彼得写的《水上门徒行传》中有记载,可惜此书在一千多年前为教廷所禁,以至于并没有公开流传。

孙中山先生听后极有兴趣，问哪里可以找到此书。虚云老和尚回答："听外国人说，此书仍有少数留存于教廷图书馆与大英图书馆等处。"孙中山先生说："下次我若去伦敦，可得好好找出来读一读。这本书若再出世，相信对两教的团结合作必有很大贡献，就是对世界和平也会有贡献！"

此外，虚云老和尚在跟蒋介石的对话中，还说过：基督教的天堂极乐，实际上就是佛教的极乐世界[20]。

这种说法,基督教的有些人不一定承认,但从历史来看,这确实值得人们探索。像虚云老和尚这样的大德，没有确凿

---

[20] 虚云老和尚在《答蒋公问法书》中云："或谓：基督教亦脱胎于净土宗《佛说阿弥陀经》，试观耶稣身上搭衣，与佛相同。阿弥陀经说西方极乐世界，耶氏亦说天国极乐；净土往生分九品，耶教'李林天神谱'亦言天神分九品；《阿弥陀经》说不可以少善根福德因缘得生彼国，耶氏亦言你不在人间立功，上帝不许你到天国；净宗二六时念佛名号，求佛接引，耶氏亦以早晚祈祷上帝哀佑；乃至佛门有灌顶之法，耶氏亦有洗礼之仪……观此耶氏教义与净土宗趣，大致相同。而耶氏诞生于释迦后千有余年，当是曾受佛化，得阿弥陀经之授，归而根据之，另行创教。似无疑义。且耶氏曾晦迹三年，当是赴印度参学。事虽无据，而迹其蛛丝马迹，似非厚诬云云。其言良非向壁虚构。"

依据的语言，不可能随便讲出来。

而且，北京大学的季羡林教授，在一篇文章中也说：佛教未来的弥勒佛，与基督教的救世主弥赛亚是同一个[21]。他认为，弥勒与弥赛亚都被称为未来的救世主，名字的发音非常相似，而且弥赛亚被视为慈悲的象征，弥勒也叫慈氏，是慈悲的意思……他还列举了其他方面的很多证据。既然两教的未来救世主是一个，那认为佛教与基督教之间素有因缘，这应该也没什么大的矛盾。

另外，德国学者凯斯顿（Holger Kersten）在印度、土耳其、伊朗等国研究考察十多年后，1983 年出版过《耶稣在印度》一书，后来还拍成电影。里面也讲了，耶稣在 12 岁前往印度学佛，10 年后返回故乡以色列。

俄国历史学家诺托维奇早在 1894 年，也曾于研究著作中表示，他在喜马拉雅山脚下的一所寺院里，亲自读到两卷西藏经书，记载了耶稣在 14 岁时因为逃婚，随同商人来到印度地区，在此学习 6 年。后以种种原因，辗转到尼泊尔，继续学习佛法 6 年。

[21] 详见《季羡林：佛家的弥勒佛就是基督教的弥赛亚》。

有些历史还说，耶稣之所以开创基督教，是因为他觉得释迦牟尼佛的教义相当甚深，直接传给世人的话，他们一下子很难接受，于是就以特别浅显、不违佛陀教义的博爱精神，作为弘法的立足点，让世人普遍奉行。

无独有偶的是，基督教四位圣徒所写、被教廷视为正统的四大福音书中，耶稣从 12 岁到 32 岁之间的事迹，竟然不约而同完全是空白。之所以这段经历全部被删除，有人猜测是教廷不愿承认耶稣与佛教有关，否则，就会有损基督教的权威地位。

其实，基督教的《圣经》，也并不是耶稣本人所造，而是以四大福音书为基础，由不同时代的 40 多位作者，经 1600 多年的时间编辑而成。所以，在某些方面，大家还是值得思考。

当然，我今天讲这些，并不是想证明什么，只不过刚才提到孙中山与虚云老和尚，就想起了他们之间的对话。其实，好的宗教归根结底都是为了利益人类、利益众生，除了行善利他以外，绝对不会给整个社会带来不安。如今基督教在西方国家十分兴盛，上至国家总统，下至平民百姓，90% 以上的人都信奉基督，这对他们行为等各方面，起到的约束作用

不可思议。试想，假如没有基督教的导人向善，大多数人都唯利是图，只盯着眼前利益不放，那人类的道德肯定越来越下滑，整个世界也会动荡不安。所以，人类应当向真善美的方面发展，倘若抛弃了宗教的道德约束、古代的优良传统，到了最后，这个世界会变成什么样？可想而知。

当今物质发展得实在太快，十几年前有一辆车的人，现在已经有了两辆；过去很多人住的是平房，如今都搬进了高楼大厦。然而人们的内心，并没有因为物质的高速发展，感到真正的安宁和快乐。这是为什么呢？就是因为道德观念没有相应提升。

要知道，发展，不仅仅指物质上的发展。当物质达到一定程度时，对有些人来说，钱财就成了一堆数字，而不是快乐的源泉，甚至会随着财富越来越多，自己的幸福感越来越少。所以，外在的物质财富，并不能弥补精神上的空虚。一个人的价值观如果出了问题，忙忙碌碌了一辈子，结果也不会得到幸福。

那么，我们有了钱以后，怎样才能得到真正的快乐呢？应当用它去帮助别人，行善积德。现在不少人有财力、有权力、有能力，但从来也不做善事、关心身边的人，这样的话，

这些钱有了也跟没有一样，体现不出来它的真实价值。

当然，对有些人来说，可能没有这么多钱，但即便如此，你至少也应有一颗善心。昨天比尔·盖茨在北大演讲时，有同学就问：“大学生有热情，但能力有限，可以为慈善事业做些什么？”当时他就回答：“并不是人人非要用钱来做慈善，但一定要有做善事的理念。只要你有了这颗心，多多少少都会有这个能力。”

这些问题，大家需要好好思考。其实我讲一堂课，也讲不了很多内容，只不过是抛砖引玉，给你们一个提示罢了。

三、佛教中如何对治贪嗔

回到主题上来，我们在人生中如果有了烦恼，生起猛烈的贪嗔之心，此时应该如何对治呢？佛教中有许许多多的方法。我们身体上的疾病，可以到医院去治疗，而心里的这些疾病，就需要借助佛教的心灵妙药了。

我本人研究佛教多年，从心坎深处觉得，佛教中治疗心病的方法，世人不得不了知。现在有太多人身心疲惫、苦不堪言，看到这种情景，我们作为佛教徒，不能自己独享佛法甘露，而应当尽量分给有缘的人。

那么，佛教中如何对治我们的烦恼呢？



1、对治贪心

按照小乘的观点，当你生起强烈的贪心时，最好是修白骨观。泰国、缅甸、斯里兰卡等国的修行人，大多都采用这种方法。我 1999 年去泰国时，还专门到森林里看过，那里摆放着人体解剖模型和死人的骨架，旁边有些长老为来者讲解：我们人体是怎么构成的？它值不值得贪？……

刚开始，不懂的人觉得有点可笑："这是死人，我们是活人，怎么会没有差别？"但静下心来去思维时，就会慢慢

明白，自己特别执著的任何人，实际上只不过是一具臭皮囊，对其皮肤、肉、骨头、内脏一一剖析，值得贪恋的一点一滴也没有。最后就会领悟到，所爱之人的身体，还不如一张白纸干净，自己对其无比贪执，完全是一种颠倒执著。

现在很多人口口声声说你爱我、我爱你，为了爱可以死去活来，大家也觉得这样天经地义，却从来没有想过：这个身体值不值得爱？自己爱的，到底是这个人的哪一部分？

我在泰国曾遇到一名政府官员，他短期出家时，修持过白骨观——泰国的情况跟我们不同，那里的男子在二十岁左右，必须要短期出家，包括国家总理也不例外，此举既可种下解脱的善根，又可对民众的行为有所约束。他一开始看到人体的不净时，可能因为他的环境不同，所以特别嗤之以鼻。但后来慢慢地，通过听受长老的讲解，他就开始接受了，并在很短的时间里，生起了很大信心。他惊讶地说：“我原来实在太愚痴了，不应该执著这个身体，我的也好、别人的也好，实际上只是一团血肉，有什么好贪的？人为什么这么迷茫？”

如今，你们也有不少人贪爱自他的身体，实际上这都是因为从小所受的教育不同，没机会接触这些真理。如果有机

会的话，“人之初，性本善”，大家都可以恢复自己的善根。

以上从小乘不净观的角度，简单讲了对治贪心的方法。当然，在大乘佛教中，也有很多这方面的道理。

2、对治嗔心

至于嗔心，《入菩萨行论》专门有一品用来对治它。比如，当你正在发怒时，可以观察这个嗔心的颜色、形状、本体是什么样的？它是从外在的敌人身上来的，中间的虚空中来的，还是自己体内的某一处来的？它到底在哪里？这样一剖析就会发现，嗔心犹如虚空，当下便消失了。诚如《净业障经》所言：“诸烦恼即是佛法……一切烦恼同虚空性。”

这是上等修行人对治烦恼的方法，以此可将烦恼转为菩提，《六祖坛经》也说：“烦恼即菩提。”当然，贪心、嗔心的现象并不是菩提，认识它的本体才是菩提。假如没有认识它，那你产生多少烦恼也只是烦恼，永远不会变成菩提。这是佛教中特别甚深的道理，只要你能稍加了解，面对烦恼时就会非常管用。

在这个世间上，不管是什么人，没有烦恼、痛苦是不可能的。当你遇到这些时，用金钱或改变环境的方法，根本解

决不了问题。因为它来自于你的心，无论躲到哪里，心始终是躲不掉的。所以，若想对治这些烦恼，必须要运用佛教的方法，调伏自己的心。



四、了解佛教的智悲双运



孙中山先生说过：“佛教乃救世之仁，佛教是哲学之母，研究佛学可佐科学之偏，国民不可无宗教思想……政以治身，教以治心，相得益彰，并行不悖。”这一段文字非常重要，可结合今天的主题“智悲双运”加以理解。

要知道，智慧与悲心，是佛教的两大特点，也是我们做

人的基本原则。一个人如果只有智慧、没有悲心，那他的智慧就会成为邪慧。像有些高级知识分子，利用自己精通的技术，做任何坏事都非常方便，从银行里偷钱、贪污、搞假冒伪劣产品、制造危害大众的食品……什么都能做得出来。反之，一个人若只有悲心、没有智慧，也是不行的。现在不少人做善事很积极，但没有智慧的话，处理问题经常捉襟见肘，把自己弄得焦头烂额。而佛教中，不仅有教你为人处世的方法，还有前后世存在、因果不虚、人身难得、万法皆空等甚深道理。明白了这些之后，你才会树立正确的人生观，做事也不会非常盲目、不辨取舍。

现在很多人把佛教看成迷信，认为学佛只是去寺院烧香拜佛，却不知佛教思想博大精深，就算是西方哲学也望尘莫及。曾有一段时间，我把西方古代和现代哲学的书全部买来，白天晚上一直在翻，结果发现这些道理在佛教中都讲到过，于是对佛陀生起了更大的信心。所以，佛教的智慧被称为“哲学之母”，确实当之无愧。

而佛教的大悲，则是“救世之仁”。一个人如果通达了佛教，不但会具足世间、出世间的智慧，还会有遍及一切生命的慈悲。听说这边的广东放生协会，是第一个政府批准的放生组织，宗旨为提倡“三生”，即维护生态平衡、弘扬生

命价值、促进生活幸福，这个非常好。不过，若想从根本上落实这种精神，我觉得不能离开佛教的理念，尤其要懂得人与动物的生命是平等的。

如今提到人类生命的平等，相信大家都承认，不像以前在封建社会，达官贵人可随意践踏百姓的生命。但在此基础上，我们还应进一步意识到，动物的生命也值得尊重，它的生命跟我们一模一样，不要以为它天生就是人类的食物，可以随便杀掉、吃掉。

在这个世间上，生命比什么都宝贵。你生病时只要能活下去，一点机会也抓住不放，宁可舍弃所有财产、权力，也想让自己多活一天。你如此爱惜自己的生命，那其它动物也是如此。所以，佛教提倡一切众生平等，这一点，是其他宗教无法比拟的。

藏地著名学者根登群佩大师，也说过："佛教的特点，不是处处发动战争，用武力去征服全世界。而是以比丘连蚂蚁都不杀害的行为，感动了整个世界。"这种博爱的精神，在人类历史上，无论是谁都会叹服。

2009 年，全世界所有宗教在评奖时，佛教被选为"世

界上最好的宗教”。这一点，你们也可以上网查询。据统计，现今宗教有两千多种，为什么单单佛教会得这个奖呢？就是因为它有关爱一切众生的慈悲，以及洞察万法实相的智慧。这方面的道理，佛陀早在 2500 多年前就揭示得细致入微，这也正是佛教的精髓所在。

五、正确认识佛教的作用

但遗憾的是，很多人并不了解佛教的教义。尤其在汉地，经常有人打着佛教的旗号，算命打卦、欺骗民众，做各种不如法的行为，误导无数人以为这就是佛教。

其实，佛教的精神，在汉文《大藏经》中完好无损地保存着，你们有兴趣的话，可以去翻阅一下。有些人只看了几部《金刚经》、《楞严经》、《阿弥陀经》，就认为已经通达了佛教。实际上若想深入佛法大海，探寻真理的宝藏，必须要了解佛陀第一转法轮、第二转法轮、第三转法轮的教义，包括密续也要研究一下。除此之外，印度、藏地、汉地有那么多高僧大德，他们的传记及其论典，也需要好好拜读。且不说别的，单单是汉地的《唐高僧传》、《宋高僧传》、《新续高僧传》，看了以后也会让你觉得，修行人战胜烦恼、获得快乐的境界，实在无法用语言来描述。

不仅古代有这样的，实际上现在也有。有些人学了佛以后，就算遇到老、病、死的强烈痛苦，自己也有一笑置之的勇气。昨天我在武汉遇到一个知识分子，他是肝癌晚期，癌细胞已扩散到肺里了，医生说他只有两个月的生命了。他来机场见我，还带了夫人、女儿。以前我遇到过很多这样的家庭，一见面他们就会泣不成声，但这家人却始终神色自若、谈笑风生，让我觉得非常诧异。

一问之下，原来他们学佛很长时间了。这位病人觉得自己的生命如此短暂，应是前世的业力所致。而且，死亡只是换个躯壳而已，在漫长的轮回中，这样的生死流转无量无边，没有必要特别痛苦。

他夫人也有同样的看法。她说："虽然我们感情很好，家里也不像从前一样了，现在的条件相当不错。但他若不幸离开了人间，我们也没什么好伤心的，佛法给了我们力量、给了我们安慰。没有学佛的话，我们这个家肯定早就崩溃了。"还有他的女儿，据说中观也学得很好。

在交谈的过程中，他们一直说说笑笑，特别坚强，我的心却反而不忍，觉得他年纪轻轻的，实在太可怜了。但他因为有了佛法的引导，在生离死别面前，的确做到了非常坦然。

索甲仁波切在《西藏生死书》中，也讲过一个故事：1976年，第二世敦珠法王在纽约时，有位身患绝症的美国妇女前去拜见。她一见到法王就开始哭诉："我只能再活几个月了，您能帮助我吗？我快要死了。"法王慈悲地笑了起来，平静地告诉她："不仅是你，我们大家都正在等死，只不过是迟早而已。"听了这几句话，她的焦虑当下消失。随后她皈依了佛门，用佛法来调整心态，最后不仅接受了死亡，而且因为全心投入修行，奇迹般地获得了痊愈。



其实，我们每个人都要面对死亡，这是人生最大的课题。很多人就算不想死，平时谈都不敢谈，但到了最后也必然要

面对。倘若你能学习佛法，提前对生死、轮回有了解和准备，那么，有时候勇气会变成力量，让你不被任何痛苦打倒。

去年我们佛学院来了一名青海大学医学院的学生，她也是得了绝症，医生说她剩下的日子不多了。她在离开人间之前，最大的心愿就是想出家。后来她在学院，如愿以偿地成了一名出家人，结果她的病竟然出乎意料地好了——我这不是在讲神话，而是实实在在发生过的。佛教对内心的这种利益，可惜现在很多人并不知道。其实你若能深入佛教，就会发现它有许多让你意想不到的智慧和力量，只要有信心，这些谁都可以得到。

六、怎样将逆境转为道用

在佛教中，对待痛苦的方法，跟世间人截然不同。世间人对痛苦非常害怕，到寺院里烧香拜佛，求菩萨保佑自己千万别生病，一定要平平安安、快快乐乐、顺顺利利……这种发愿非常狭隘。虽然你希望平安快乐也无可厚非，但在求菩萨保佑自己的同时，你有没有想过周围的人？有没有想过其它众生？

大乘佛教中，自始至终一直强调利益众生，不管自己遇

到了什么，都不会忘记将众生的利益放在首位，从来没想过让自己一个人离苦得乐。有些人以为佛教就是逃避红尘、消极遁世，或者天天念一句“南无阿弥陀佛”。其实并没有这么简单。倘若你系统地去学习、去了解，就会明白佛教中有世界上最伟大的精神，而且，它将痛苦转为道用的方法不可思议。

什么叫转为道用呢？比如生病本来是件非常痛苦的事，但佛教中却可以把它转为功德。或许有人不太理解："生病哪有什么好处？怎么可能！”实际上你通过疾病的折磨，原来自己特别傲慢，什么都不放在眼里，但从此之后，就会深深体会到人生的痛苦，从而改变以往的态度，开始去注意这些、在乎这些，对人生的方向重新定位。此时，这个病就有了另一种价值。

像藏地大德米拉日巴尊者，正是因为伯父、姑母的迫害，他才有了后来那么高的成就。由于他们强夺了他的一切财产，他为了报复才去学诛法，回来杀了很多人。造了如此罪业之后，他从内心深处生起极大的后悔，觉得自己是世上最大的恶人。为了忏悔，他经历种种苦行，最后获得了无上的证悟，成为历史上了不起的大成就者。

所以，只要懂得利用痛苦，就会产生很大的利益。大家今后也没必要天天求平安、求快乐，而应当求将痛苦、不顺、逆境转为道用的方法。有了这个以后，你遭遇再大的磨难，也能将其转化为成功。

我曾看过居里夫人（Maria Sklodowska-Curie，1867-1934）的传记，她在 19 岁时因为不能与相爱的人结婚，痛苦得差点自杀。后来她决定将个人的不幸化为求学的动力，离开了波兰，去法国巴黎大学深造。在求学期间，她生活非常贫苦，冬天特别寒冷时，她常常被冻得睡不着。冷极了的时候，甚至要把椅子压到被子上才能入眠。正是这段常人不能忍受的艰苦日子，造就了她未来事业的辉煌——1903 年她获得了诺贝尔物理奖，1911 年又获得了诺贝尔化学奖。

一个女人，两次获得诺贝尔奖，这在有史以来非常罕见。她之所以取得这样大的成就，也应归功于当年的失恋与求学的艰难。没有这些的话，就不可能有后来的居里夫人。

现在好多大学生，从小就成长在父母的关爱下，在学校里老师也呵护备至，致使自己就像温室里的花朵，到了社会上，一点挫折也不能忍受，动不动就要自杀。其实，生活中不可能没有丝毫痛苦，我们不必去逃避它，而应当正视它，

懂得将其转为道用的方法，这样才能提升自己的心智，塑造完善的人格。

在我们藏地，因为受到佛教的熏陶，自杀的人极其罕见——我以前常说，藏地因感情而自杀的几乎没有，但后来才知道，如今藏族青少年也有这种现象。原因是什么呢？就是因为这一代缺少信仰，舍弃了佛教传统。所以，现在任何一所学校，确实需要哲学、宗教、国学的教育，这相当于一个国家的国宝。如果你内在的心灵没有依处，光是从外境中追求快乐，那么，人的欲望是无止境的，有了一百万，想一千万；有了一千万，想一亿；有了一亿，又想十亿、一百亿……用外境来填补自己的贪心，永远都是填不满的。所以，我们应当知足少欲，懂得一切随缘。

我本人无论做什么，都不会特别强求，有了这种心态的话，发生什么也不会打击自己。而现在世间上很多人，对感情、钱财万分执著，一直想将其占为己有，得不到就痛不欲生，这真的没有必要。《华严经》中说："如理而观察，一切皆无性。"一切万法皆为空性，自己能得到什么，也需要因缘和合。倘若因缘不成熟，你再努力也无济于事，大家一定要懂这个道理。

龙猛菩萨在《大智度论》中，还曾讲过一个比喻[22]：小孩看到水中的月亮，就以为是真的，想方设法要捞起它；而大人见到这种行为，就会觉得非常可笑。同样，年轻人的有些执著，在有修行境界或生活阅历的人眼里，也根本没有实在的意义。



所以，我们在一生中，不能只考虑自己怎么生活，而应关心一切众生的利益，比如地球环保、节约能源、慈善理念、保护动物等重大问题。尤其是现在，浪费现象非常严重，尽管这看似很小，但却涉及到资源消耗，以及个人福报。不说别的，倘若你肆意挥霍自己的福报，下一世很有可能沦为乞

[22] 龙猛菩萨《大智度论》云：“如小儿见水中月，欢喜欲取。大人见之则笑。”

丐，生生世世也得不到财富。因此，作为一个人，值得关心的问题有很多，我们应该站得高一点、看得远一点，不要天天只想着自己赚钱、自己快乐。

在座的知识分子，有些了解佛教，有些也不一定了解。但不管怎么样，倘若你能学一下《入菩萨行论》等论典，用大乘佛教的理念对待生活、工作，肯定会有非常大的利益。不少人学了佛法之后，生活中遇到再大的痛苦，都能坦然面对，心态上跟以前相比，也有了极大改变。所以，希望各位真正能做到“博学”到“笃行”，将学习与实践结合起来，这样才能彻底断除一切烦恼，让今生来世更加美满、快乐、幸福！